



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

Detailauswertung

Quast, Holger

Verein: Mühlhausen

Startnummer: 2077

Strecke: 10,10 km

Geländelauf

Kategorie:

Männer M35

Gesamt-Zeit: 54:36

Geschwindigkeit: 10,99 km/h

Laufleistung: 5:25 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 125 (von 178)

Strecken-Platzierung/Männer: 108 (von 139)

Bestzeit der Strecke: 33:00

Kategorie-Platzierung: 13(von 14)

Bestzeit in der Kategorie: 39:13

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split	Split	Split	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.	Gesamt	Gesamt	Gesamt	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Adolfsburg	7,20	40:37	5:38	11	11:51	104	16:14	7,20	40:37	5:38	11	11:51	104	16:11
Ziel	3,00	13:59	4:39	11	4:00	112	5:25	10,10	54:36	5:24	13	15:23	108	21:36