



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

Detailauswertung

Helle, Frank

Verein: Goldbach

Startnummer: 2194

Strecke: 10,10 km

Geländelauf

Kategorie:

Männer M45

Gesamt-Zeit: 55:17

Geschwindigkeit: 10,96 km/h

Laufleistung: 5:28 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 133 (von 178)

Strecken-Platzierung/Männer: 116 (von 139)

Bestzeit der Strecke: 33:00

Kategorie-Platzierung: 21(von 25)

Bestzeit in der Kategorie: 39:26

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	41:19	5:44	21	11:52	108	16:56	7,20	41:19	5:44	6	5:04	112	16:53
Ziel	3,00	13:58	4:39	21	4:09	110	5:24	10,10	55:17	5:28	21	15:51	116	22:17