



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

Detailauswertung

Zscharnt, Holger

Verein: DAV Inselberg

Startnummer: 2023

Strecke: 10,10 km

Geländelauf

Kategorie:

Männer M40

Gesamt-Zeit: 55:35

Geschwindigkeit: 10,90 km/h

Laufleistung: 5:30 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 135 (von 178)

Strecken-Platzierung/Männer: 117 (von 139)

Bestzeit der Strecke: 33:00

Kategorie-Platzierung: 20(von 23)

Bestzeit in der Kategorie: 37:31

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.
Adolfsburg	7,20	42:02	5:50	20	14:27	112	17:39	7,20	42:02	5:50	5	7:06	113	17:36
Ziel	3,00	13:33	4:30	17	3:37	102	4:59	10,10	55:35	5:30	20	18:04	117	22:35