



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

Detailauswertung

Rödel, Jörg

Verein: SV Mihla

Startnummer: 2113

Strecke: 10,10 km

Geländelauf

Kategorie:

Männer M65

Gesamt-Zeit: 59:55

Geschwindigkeit: 10,11 km/h

Laufleistung: 5:56 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 155 (von 178)

Strecken-Platzierung/Männer: 128 (von 139)

Bestzeit der Strecke: 33:00

Kategorie-Platzierung: 5(von 8)

Bestzeit in der Kategorie: 46:44

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	44:59	6:14	5	9:47	125	20:36	7,20	44:59	6:14	5	9:47	124	20:33
Ziel	3,00	14:56	4:58	5	3:24	124	6:22	10,10	59:55	5:55	5	13:11	128	26:55