



## 6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

### evaluación detallada

**Heise, Ralf**

Asociación: sc impuls erfurt e.V.

Dorsal: 2026

recorrido: 10.10 km

Geländelauf

categoría:

Männer M30

tiempo total: 49:53

velocidad: 12.03 km/h

rendimiento en carrera: 4:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 90 (de 178)

posición en el recorrido/Men: 83 (de 139)

mejor tiempo del recorrido: 33:00

posición en la categoría: 8(de 11)

mejor tiempo en la categoría: 34:13

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	posición Men	retraso Men		
Adolfsburg	7.20	37:13	5:10	8	11:49	80	12:50	7.20	37:13	5:10	8	11:49	79	12:47
meta	3.00	12:40	4:13	9	3:51	80	4:06	10.10	49:53	4:56	8	15:40	83	16:53