



## 6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

### Exploitation détaillée

**Helle, Frank**

Association: Goldbach

Dossard: 2194

Circuit: 10.10 km

Geländelauf

Catégorie:

Männer M45

Temps total: 55:17

Vitesse: 10.85 km/h

Kilométrage: 5:28 min/km

Place par parcours/Total: 133 (de 178)

Place par parcours/Hommes: 116 (de 139)

Meilleur temps dans le parcours: 33:00

Place par catégorie: 21(de 25)

Meilleur temps dans la catégorie: 39:26

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				Résultats d'étape				Résultat total					
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
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
Arrivée	3.00	13:58	4:39	21	4:09	110	5:24	10.10	55:17	5:28	21	15:51	116	22:17