



5. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 13.09.2008

□□□□

Knedel, Dirk

□□: LV Limbach 2000

□□: 1759

□□: 10.60 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 40:55

□□: 15.54 km/h

□□□□: 3:52 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 171)

□□□□□/□: 18 (of 140)

□□□□□□: 34:20

□□□□□: 3(of 21)

□□□□□□□: 40:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.60	30:30	4:00	3	0:12	16	4:58	7.60	30:30	4:00	20		18	4:58
□□	3.00	10:25	3:28	3	0:35	20	1:37	10.60	40:55	3:51	3	0:47	18	6:35