



5. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 13.09.2008

□□□□

Stein, Lars

□□: Falken

□□: 1734

□□: 10.60 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 46:45

□□: 12.83 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 61 (of 171)

□□□□□/□: 61 (of 140)

□□□□□□: 34:20

□□□□□: 5(of 9)

□□□□□□□: 39:16

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Adolfsburg | 7.60 | 34:58 | 4:36 | 5 | 5:10 | 61 | 9:26 | 7.60 | 34:58 | 4:36 | 5 | 5:10 | 60 | 9:26 | |
| □□ | 3.00 | 11:47 | 3:55 | 5 | 2:19 | 59 | 2:59 | 10.60 | 46:45 | 4:24 | 5 | 7:29 | 61 | 12:25 | |