



# 5. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 13.09.2008

□□□□

**Koske, Christian**

□□: Niedergrunstedt

□□: 1660

□□: 10.60 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M55

□□□: 49:12

□□: 12.93 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 74 (of 171)

□□□□□/□: 73 (of 140)

□□□□□□: 34:20

□□□□□: 4(of 14)

□□□□□□□: 42:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.60	36:39	4:49	4	5:19	71	11:07	7.60	36:39	4:49	4	5:19	71	11:07
□□	3.00	12:33	4:11	5	1:44	78	3:45	10.60	49:12	4:38	4	7:03	73	14:52