



5. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 13.09.2008

□□□□

Helbing, Heiko

□□: Jena

□□: 1714

□□: 10.60 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 51:03

□□: 12.46 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 88 (of 171)

□□□□□/□: 84 (of 140)

□□□□□□: 34:20

□□□□□: 14(of 21)

□□□□□□□: 40:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.60	37:51	4:58	14	7:33	77	12:19	7.60	37:51	4:58	9	3:36	82	12:19
□□	3.00	13:12	4:23	16	3:22	93	4:24	10.60	51:03	4:48	14	10:55	84	16:43