



# 5. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 13.09.2008

□□□□

## Heilwagen, Hans-Jürgen

□□: SV 1899 Mühlhausen

□□: 1671

□□: 10.60 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M60

□□□: 55:40

□□: 11.43 km/h

□□□□: 5:15 min/km

□□□□□/□□□: 118 (of 171)

□□□□□/□: 109 (of 140)

□□□□□□: 34:20

□□□□□: 3(of 7)

□□□□□□□: 48:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.60	42:07	5:32	2	4:01	105	16:35	7.60	42:07	5:32	2	4:01	106	16:35
□□	3.00	13:33	4:30	4	1:37	108	4:45	10.60	55:40	5:15	3	6:41	109	21:20