



5. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 13.09.2008

□□□□

Sieber, René

□□: Ecklingerode

□□: 1733

□□: 10.60 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 56:32

□□: 10.61 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 124 (of 171)

□□□□□/□: 114 (of 140)

□□□□□□: 34:20

□□□□□: 18(of 20)

□□□□□□□: 39:49

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|------------|------|-------|--------|----|-------|-----|-------|-------|-------|--------|----|-------|-----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| Adolfsburg | 7.60 | 42:32 | 5:35 | 18 | 12:11 | 110 | 17:00 | 7.60 | 42:32 | 5:35 | 4 | 4:22 | 111 | 17:00 |
| □□ | 3.00 | 14:00 | 4:40 | 19 | 4:32 | 116 | 5:12 | 10.60 | 56:32 | 5:19 | 18 | 16:43 | 114 | 22:12 |