



5. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 13.09.2008

□□□□

Quast, Holger

□□: Mühlhausen

□□: 1622

□□: 10.60 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 57:33

□□: 10.43 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 129 (of 171)

□□□□□/□: 118 (of 140)

□□□□□□: 34:20

□□□□□: 9(of 9)

□□□□□□□: 39:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.60	43:09	5:40	9	13:21	115	17:37	7.60	43:09	5:40	9	13:21	115	17:37
□□	3.00	14:24	4:47	9	4:56	123	5:36	10.60	57:33	5:25	9	18:17	118	23:13