



5. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 13.09.2008

□□□□

Heilwagen, Dieter

□□: Wutha-Farnroda

□□: 1711

□□: 10.60 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 58:10

□□: 10.32 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 134 (of 171)

□□□□□/□: 121 (of 140)

□□□□□□: 34:20

□□□□□: 19(of 20)

□□□□□□□: 39:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.60	43:03	5:39	19	12:42	114	17:31	7.60	43:03	5:39	3	4:53	118	17:31
□□	3.00	15:07	5:02	20	5:39	128	6:19	10.60	58:10	5:29	19	18:21	121	23:50