



5. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 13.09.2008

□□□□

Ziegler, Hans-Joachim

□□: Ruhla

□□: 1667

□□: 10.60 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M55

□□□: 1:00:32

□□: 10.51 km/h

□□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 146 (of 171)

□□□□□/□: 129 (of 140)

□□□□□□: 34:20

□□□□□: 12(of 14)

□□□□□□□: 42:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.60	46:15	6:05	12	14:55	131	20:43	7.60	46:15	6:05	12	14:55	127	20:43
□□	3.00	14:17	4:45	10	3:28	120	5:29	10.60	1:00:32	5:42	12	18:23	129	26:12