



5. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 13.09.2008

□□□□

Ziegler, Hans-Joachim

□□: Ruhla

□□: 1667

□□: 10.60 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M55

□□□: 1:00:32

□□: 9.91 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 |