



6. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 12.09.2009

□□□□

Degenhardt, Oliver

□□: TSV Heiligenrode

□□: 2128

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 37:31

□□: 16.15 km/h

□□□□: 3:43 min/km

□□□□□/□□□: 8 (of 178)

□□□□□/□: 8 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 1(of 23)

□□□□□□□: 37:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	27:35	3:49	1	-	7	3:12	7.20	27:35	3:49	12	-	7	3:09
□□	3.00	9:56	3:18	1	-	9	1:22	10.10	37:31	3:42	1	-	8	4:31