



# 6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

**Meister, Frank**

□□: Lauffreunde Gotha

□□: 2190

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 39:26

□□: 15.22 km/h

□□□□: 3:54 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 178)

□□□□□/□: 12 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 1(of 25)

□□□□□□□: 39:26

□□□□

□□□□

□□□

| □□□        | □□   | □□    | □□     | □□ | □□   | □□ | □□   | □□□   | □□□   | □□□    | □□ | □□ | □□ | □□   |
|------------|------|-------|--------|----|------|----|------|-------|-------|--------|----|----|----|------|
|            | km   | □□    | min/km | -  | -    | □  | □    | km    | □□    | min/km | -  | -  | □  | □    |
| Adolfsburg | 7.20 | 29:37 | 4:06   | 2  | 0:10 | 15 | 5:14 | 7.20  | 29:37 | 4:06   | 14 | -  | 11 | 5:11 |
| □□         | 3.00 | 9:49  | 3:16   | 1  | -    | 7  | 1:15 | 10.10 | 39:26 | 3:54   | 1  | -  | 12 | 6:26 |