



6. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 12.09.2009

□□□□

Zimmermann, Dirk

□□: AC Apolda

□□: 2204

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 40:39

□□: 14.76 km/h

□□□□: 4:01 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 178)

□□□□□/□: 19 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 2(of 23)

□□□□□□□: 37:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	30:40	4:15	2	3:05	21	6:17	7.20	30:40	4:15	22		18	6:14
□□	3.00	9:59	3:19	2	0:03	10	1:25	10.10	40:39	4:01	2	3:08	19	7:39