



# 6. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 12.09.2009

□□□□

Hoffmann, Nico

□□: SV Normania

□□: 2163

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 41:48

□□: 14.50 km/h

□□□□: 4:08 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 178)

□□□□□/□: 24 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 3(of 11)

□□□□□□□: 34:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	31:24	4:21	3	6:00	26	7:01	7.20	31:24	4:21	3	6:00	22	6:58
□□	3.00	10:24	3:28	2	1:35	17	1:50	10.10	41:48	4:08	3	7:35	24	8:48