



6. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 12.09.2009

□□□□

Wernecke, Karl-Ernst

□□: VfL 28 Ellrich

□□: 2139

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M55

□□□: 41:49

□□: 14.49 km/h

□□□□: 4:08 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 178)

□□□□□/□: 25 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 1(of 8)

□□□□□□□: 41:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	30:55	4:17	1	-	22	6:32	7.20	30:55	4:17	1	-	23	6:29
□□	3.00	10:54	3:38	1	-	25	2:20	10.10	41:49	4:08	1	-	25	8:49