



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Montag, Holger

□□: SV Normania Treffurt

□□: 2074

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 42:17

□□: 14.19 km/h

□□□□: 4:11 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 178)

□□□□□/□: 27 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 5(of 14)

□□□□□□□: 39:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	31:15	4:20	4	2:29	24	6:52	7.20	31:15	4:20	4	2:29	25	6:49
□□	3.00	11:02	3:40	4	1:03	28	2:28	10.10	42:17	4:11	5	3:04	27	9:17