



6. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 12.09.2009

□□□□

Zimmer, Jörg

□□: SKI Club Meißner

□□: 2205

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 42:40

□□: 14.06 km/h

□□□□: 4:13 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 178)

□□□□□/□: 30 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 5(of 23)

□□□□□□□: 37:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	31:15	4:20	4	3:40	24	6:52	7.20	31:15	4:20	19		25	6:49
□□	3.00	11:25	3:48	9	1:29	41	2:51	10.10	42:40	4:13	5	5:09	30	9:40