



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Grimm, Holger

□□: SV Normania Treffurt

□□: 2152

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 42:43

□□: 14.05 km/h

□□□□: 4:14 min/km

□□□□□/□□□: 33 (of 178)

□□□□□/□: 32 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 7(of 23)

□□□□□□□: 37:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	31:34	4:23	6	3:59	28	7:11	7.20	31:34	4:23	17		30	7:08
□□	3.00	11:09	3:43	6	1:13	33	2:35	10.10	42:43	4:13	7	5:12	32	9:43