



6. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 12.09.2009

□□□□

Gernke, Markus

□□: Werratal Runners

□□: 2021

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 43:48

□□: 13.70 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□: 43 (of 178)

□□□□□/□: 41 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 4(of 11)

□□□□□□□: 34:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	32:12	4:28	4	6:48	35	7:49	7.20	32:12	4:28	4	6:48	39	7:46
□□	3.00	11:36	3:52	6	2:47	51	3:02	10.10	43:48	4:20	4	9:35	41	10:48