



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Siemon, Thomas

□□: Cruzburg

□□: 2175

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 43:51

□□: 13.68 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□: 44 (of 178)

□□□□□/□: 42 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 5(of 25)

□□□□□□□: 39:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	32:26	4:30	5	2:59	38	8:03	7.20	32:26	4:30	22		40	8:00
□□	3.00	11:25	3:48	7	1:36	41	2:51	10.10	43:51	4:20	5	4:25	42	10:51