



# 6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Montag, Nico

□□: SV Normania Treffurt

□□: 2081

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 44:24

□□: 13.65 km/h

□□□□: 4:24 min/km

□□□□□/□□□: 47 (of 178)

□□□□□/□: 45 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 5(of 11)

□□□□□□□: 34:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	32:54	4:34	5	7:30	43	8:31	7.20	32:54	4:34	5	7:30	43	8:28
□□	3.00	11:30	3:50	4	2:41	46	2:56	10.10	44:24	4:23	5	10:11	45	11:24