



6. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 12.09.2009

□□□□

Enge, Uwe

□□: TSG Ruhla / Handball

□□: 2185

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 45:21

□□: 13.23 km/h

□□□□: 4:29 min/km

□□□□□/□□□: 52 (of 178)

□□□□□/□: 50 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 7(of 25)

□□□□□□□: 39:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	33:54	4:42	6	4:27	47	9:31	7.20	33:54	4:42	20		48	9:28
□□	3.00	11:27	3:48	8	1:38	44	2:53	10.10	45:21	4:29	7	5:55	50	12:21