



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Seever, Thorsten

□□: Lauftreff AlteburgArnstadt

□□: 2083

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 46:16

□□: 13.10 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 57 (of 178)

□□□□□/□: 55 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 8(of 14)

□□□□□□□: 39:13

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|------------|------|-------|--------|----|------|----|------|-------|-------|--------|----|------|----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| Adolfsburg | 7.20 | 34:11 | 4:44 | 7 | 5:25 | 50 | 9:48 | 7.20 | 34:11 | 4:44 | 7 | 5:25 | 53 | 9:45 |
| □□ | 3.00 | 12:05 | 4:01 | 7 | 2:06 | 66 | 3:31 | 10.10 | 46:16 | 4:34 | 8 | 7:03 | 55 | 13:16 |