



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Wenzel, Heiko

□□: SV-Eintracht-Haina

□□: 2096

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 46:37

□□: 13.00 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 59 (of 178)

□□□□□/□: 57 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 9(of 25)

□□□□□□□: 39:26

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|------------|------|-------|--------|----|------|----|-------|-------|-------|--------|----|------|----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| Adolfsburg | 7.20 | 34:49 | 4:50 | 10 | 5:22 | 58 | 10:26 | 7.20 | 34:49 | 4:50 | 18 | | 55 | 10:23 |
| □□ | 3.00 | 11:48 | 3:56 | 10 | 1:59 | 57 | 3:14 | 10.10 | 46:37 | 4:36 | 9 | 7:11 | 57 | 13:37 |