



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Weißhaar, Dirk

□□: SV Mihla

□□: 2174

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 46:41

□□: 12.85 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 60 (of 178)

□□□□□/□: 58 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 12(of 23)

□□□□□□□: 37:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	34:56	4:51	12	7:21	59	10:33	7.20	34:56	4:51	1	-	56	10:30
□□	3.00	11:45	3:54	10	1:49	56	3:11	10.10	46:41	4:37	12	9:10	58	13:41