



# 6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

## Steinwachs, Bert

□□: Großburschla

□□: 2126

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 46:58

□□: 12.78 km/h

□□□□: 4:39 min/km

□□□□□/□□□: 64 (of 178)

□□□□□/□: 62 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 7(of 11)

□□□□□□□: 34:13

□□□□

□□□□

□□□

| □□□        | □□   | □□    | □□     | □□ | □□   | □□ | □□    | □□□   | □□□   | □□□    | □□ | □□    | □□ | □□    |
|------------|------|-------|--------|----|------|----|-------|-------|-------|--------|----|-------|----|-------|
|            | km   | □□    | min/km | -  | -    | □  | □     | km    | □□    | min/km | -  | -     | □  | □     |
| Adolfsburg | 7.20 | 34:36 | 4:48   | 7  | 9:12 | 54 | 10:13 | 7.20  | 34:36 | 4:48   | 7  | 9:12  | 60 | 10:10 |
| □□         | 3.00 | 12:22 | 4:07   | 7  | 3:33 | 68 | 3:48  | 10.10 | 46:58 | 4:39   | 7  | 12:45 | 62 | 13:58 |