



# 6. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 12.09.2009

□□□□

## Steinwachs, Bert

□□: Großburschla

□□: 2126

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 46:58

□□: 12.90 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