



# 6. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 12.09.2009

□□□□

Helbing, Heiko

□□: Jena

□□: 2157

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 47:07

□□: 12.73 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 66 (of 178)

□□□□□/□: 64 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 9(of 14)

□□□□□□□: 39:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	fehlt!	-	-	-	-	-	7.20	-	-	-	-	-	-
□□	3.00	47:07	15:42	14	37:08	138	38:33	10.10	47:07	4:39	9	7:54	64	14:07