



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Speck, Wilfried

□□: Berkatal

□□: 2086

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 48:09

□□: 12.46 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 73 (of 178)

□□□□□/□: 69 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 6(of 11)

□□□□□□□: 41:14

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Adolfsburg | 7.20 | 35:59 | 4:59 | 6 | 6:00 | 67 | 11:36 | 7.20 | 35:59 | 4:59 | 6 | 6:00 | 66 | 11:33 |
| □□ | 3.00 | 12:10 | 4:03 | 7 | 1:15 | 67 | 3:36 | 10.10 | 48:09 | 4:46 | 6 | 6:55 | 69 | 15:09 |