



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Plötz, Heiko

□□: Mühlhausen

□□: 2006

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 49:10

□□: 12.20 km/h

□□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 84 (of 178)

□□□□□/□: 78 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 14(of 23)

□□□□□□□: 37:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	36:39	5:05	14	9:04	75	12:16	7.20	36:39	5:05	10	1:43	75	12:13
□□	3.00	12:31	4:10	14	2:35	74	3:57	10.10	49:10	4:52	14	11:39	78	16:10