



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Jesche, Silvo

□□: sc impuls erfurt e.V.

□□: 2049

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 49:40

□□: 12.08 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 88 (of 178)

□□□□□/□: 81 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 14(of 25)

□□□□□□□: 39:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	36:36	5:04	14	7:09	73	12:13	7.20	36:36	5:04	13	0:21	76	12:10
□□	3.00	13:04	4:21	18	3:15	95	4:30	10.10	49:40	4:55	14	10:14	81	16:40