



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Koske, Christian

□□: Niedergrunstedt

□□: 2043

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M60

□□□: 49:48

□□: 12.05 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 89 (of 178)

□□□□□/□: 82 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 3(of 7)

□□□□□□□: 47:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	36:50	5:06	3	1:01	77	12:27	7.20	36:50	5:06	3	1:01	78	12:24
□□	3.00	12:58	4:19	4	1:15	93	4:24	10.10	49:48	4:55	3	2:16	82	16:48