



# 6. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 12.09.2009

□□□□

**Heise, Ralf**

□□: sc impuls erfurt e.V.

□□: 2026

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 49:53

□□: 12.03 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 90 (of 178)

□□□□□/□: 83 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 8(of 11)

□□□□□□□: 34:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Adolfsburg	7.20	37:13	5:10	8	11:49	80	12:50	7.20	37:13	5:10	8	11:49	79	12:47
□□	3.00	12:40	4:13	9	3:51	80	4:06	10.10	49:53	4:56	8	15:40	83	16:53