



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Wahl, Immo

□□: Sportfreund thüringer wald

□□: 2186

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 50:02

□□: 12.11 km/h

□□□□: 4:57 min/km

□□□□□/□□□: 92 (of 178)

□□□□□/□: 84 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 13(of 19)

□□□□□□□: 33:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	37:23	5:11	12	13:00	82	13:00	7.20	37:23	5:11	7	0:26	80	12:57
□□	3.00	12:39	4:13	11	4:05	79	4:05	10.10	50:02	4:57	13	17:02	84	17:02