



6. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 12.09.2009

□□□□

Denke, Lutz

□□: Erfurt

□□: 2046

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 50:18

□□: 12.05 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 95 (of 178)

□□□□□/□: 87 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 15(of 25)

□□□□□□□: 39:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	37:44	5:14	15	8:17	84	13:21	7.20	37:44	5:14	12	1:29	83	13:18
□□	3.00	12:34	4:11	14	2:45	75	4:00	10.10	50:18	4:58	15	10:52	87	17:18