



6. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 12.09.2009

□□□□

Jonke, Lutz

□□: ACA

□□: 2011

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 50:40

□□: 11.84 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 101 (of 178)

□□□□□/□: 92 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 11(of 14)

□□□□□□□: 39:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	37:06	5:09	8	8:20	79	12:43	7.20	37:06	5:09	9	8:20	88	12:40
□□	3.00	13:34	4:31	10	3:35	103	5:00	10.10	50:40	5:00	11	11:27	92	17:40