



6. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 12.09.2009

□□□□

Gasterstedt, Ralf

□□: Unkeroda

□□: 2201

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 50:52

□□: 11.80 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 102 (of 178)

□□□□□/□: 93 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 17(of 25)

□□□□□□□: 39:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	38:04	5:17	16	8:37	88	13:41	7.20	38:04	5:17	10	1:49	89	13:38
□□	3.00	12:48	4:15	17	2:59	87	4:14	10.10	50:52	5:02	17	11:26	93	17:52