



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Senf, Michael

□□: Creuzburg

□□: 2003

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 51:01

□□: 11.88 km/h

□□□□: 5:03 min/km

□□□□□/□□□: 104 (of 178)

□□□□□/□: 94 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 9(of 11)

□□□□□□□: 34:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	38:35	5:21	9	13:11	93	14:12	7.20	38:35	5:21	9	13:11	90	14:09
□□	3.00	12:26	4:08	8	3:37	71	3:52	10.10	51:01	5:03	9	16:48	94	18:01