



# 6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Menge, Andreas

□□: NW Team Luisenthal

□□: 2197

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 51:07

□□: 11.74 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 105 (of 178)

□□□□□/□: 95 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 18(of 25)

□□□□□□□: 39:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	38:42	5:22	18	9:15	94	14:19	7.20	38:42	5:22	9	2:27	91	14:16
□□	3.00	12:25	4:08	12	2:36	70	3:51	10.10	51:07	5:03	18	11:41	95	18:07