



6. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 12.09.2009

□□□□

Schwanz, Rainer

□□: Rot-Weiß Scherbda

□□: 2016

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 52:09

□□: 11.62 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 109 (of 178)

□□□□□/□: 99 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 10(of 11)

□□□□□□□: 41:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	38:17	5:19	10	8:18	90	13:54	7.20	38:17	5:19	10	8:18	95	13:51
□□	3.00	13:52	4:37	11	2:57	107	5:18	10.10	52:09	5:09	10	10:55	99	19:09