



6. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 12.09.2009

□□□□

Goldbach, Gunnar

□□: SV Normania

□□: 2165

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 52:59

□□: 11.32 km/h

□□□□: 5:15 min/km

□□□□□/□□□: 115 (of 178)

□□□□□/□: 102 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 10(of 11)

□□□□□□□: 34:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Adolfsburg	7.20	39:49	5:31	10	14:25	99	15:26	7.20	39:49	5:31	10	14:25	98	15:23
□□	3.00	13:10	4:23	10	4:21	96	4:36	10.10	52:59	5:14	10	18:46	102	19:59