



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 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 | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| 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 |