



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Brandt, Sebastian

□□: Fitnessoase Ohrdruf

□□: 2109

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 53:12

□□: 11.39 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 116 (of 178)

□□□□□/□: 103 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 17(of 19)

□□□□□□□: 33:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	40:15	5:35	17	15:52	101	15:52	7.20	40:15	5:35	4	3:18	99	15:49
□□	3.00	12:57	4:18	14	4:23	92	4:23	10.10	53:12	5:16	17	20:12	103	20:12