



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Brandt, Sebastian

□□: Fitnessoase Ohrdruf

□□: 2109

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 53:12

□□: 11.28 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 |