



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Gille, Rainer

□□: SV Mackenrode

□□: 2134

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 54:09

□□: 11.19 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 122 (of 178)

□□□□□/□: 105 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 19(of 25)

□□□□□□□: 39:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	40:19	5:35	19	10:52	102	15:56	7.20	40:19	5:35	8	4:04	101	15:53
□□	3.00	13:50	4:36	19	4:01	106	5:16	10.10	54:09	5:21	19	14:43	105	21:09