



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Gnass, Christian

□□: Meinhard-Motzenrode

□□: 2171

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 54:13

□□: 11.07 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 124 (of 178)

□□□□□/□: 107 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 18(of 19)

□□□□□□□: 33:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	40:10	5:34	16	15:47	100	15:47	7.20	40:10	5:34	3	3:13	103	15:44
□□	3.00	14:03	4:41	17	5:29	113	5:29	10.10	54:13	5:22	18	21:13	107	21:13