



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Quast, Holger

□□: Mühlhausen

□□: 2077

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 54:36

□□: 10.99 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 125 (of 178)

□□□□□/□: 108 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 13(of 14)

□□□□□□□: 39:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	40:37	5:38	11	11:51	104	16:14	7.20	40:37	5:38	11	11:51	104	16:11
□□	3.00	13:59	4:39	11	4:00	112	5:25	10.10	54:36	5:24	13	15:23	108	21:36