6. Treffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Grund, Roland

□□: SV Normania Treffurt
□□: 2168

□□: 10.10 km
Geländelauf

□□□□:
Männer M40

□□□: 54:39

□□: 11.09 km/h
□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 126 (of 178)
□□□□□/□: 109 (of 139)
□□□□□□: 33:00

□□□□□: 18(of 23)
□□□□□□□: 37:31

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Adolfsburg	7.20	41:05	5:42	18	13:30	106	16:42	7.20	41:05	5:42	7	6:09	105	16:39
□□	3.00	13:34	4:31	18	3:38	103	5:00	10.10	54:39	5:24	18	17:08	109	21:39