



# 6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

## Grund, Roland

□□: SV Normania Treffurt

□□: 2168

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 54:39

□□: 10.98 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