



# 6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Helle, Frank

□□: Goldbach

□□: 2194

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 55:17

□□: 10.85 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 133 (of 178)

□□□□□/□: 116 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 21(of 25)

□□□□□□□: 39:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	41:19	5:44	21	11:52	108	16:56	7.20	41:19	5:44	6	5:04	112	16:53
□□	3.00	13:58	4:39	21	4:09	110	5:24	10.10	55:17	5:28	21	15:51	116	22:17