



# 6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Zscharnt, Holger

□□: DAV Inselberg

□□: 2023

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 55:35

□□: 10.79 km/h

□□□□: 5:30 min/km

□□□□□/□□□: 135 (of 178)

□□□□□/□: 117 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 20(of 23)

□□□□□□□: 37:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	42:02	5:50	20	14:27	112	17:39	7.20	42:02	5:50	5	7:06	113	17:36
□□	3.00	13:33	4:30	17	3:37	102	4:59	10.10	55:35	5:30	20	18:04	117	22:35