



6. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 12.09.2009

□□□□

Dünkel, Uwe

□□: Rudolstädter Tunnelteam

□□: 2132

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 56:48

□□: 10.56 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 140 (of 178)

□□□□□/□: 119 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 22(of 25)

□□□□□□□: 39:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	42:14	5:51	22	12:47	113	17:51	7.20	42:14	5:51	5	5:59	108	17:48
□□	3.00	14:34	4:51	23	4:45	121	6:00	10.10	56:48	5:37	22	17:22	119	23:48