



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Goldhan, Thomas

□□: Tabarts

□□: 2200

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M70

□□□: 57:11

□□: 10.60 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 143 (of 178)

□□□□□/□: 121 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 45:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	42:40	5:55	2	9:16	117	18:17	7.20	42:40	5:55	2	9:16	117	18:14
□□	3.00	14:31	4:50	3	2:48	120	5:57	10.10	57:11	5:39	2	12:04	121	24:11