



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Goldhan, Thomas

□□: Tabarts

□□: 2200

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M70

□□□: 57:11

□□: 10.49 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 |