



6. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 12.09.2009

□□□□

Stephan, Michael

□□: FSV 1986 Bad Langensalza

□□: 2058

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 57:31

□□: 10.43 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 147 (of 178)

□□□□□/□: 124 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 23(of 25)

□□□□□□□: 39:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	43:10	5:59	23	13:43	120	18:47	7.20	43:10	5:59	4	6:55	120	18:44
□□	3.00	14:21	4:46	22	4:32	116	5:47	10.10	57:31	5:41	23	18:05	124	24:31