



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

□□□□

Rödel, Jörg

□□: SV Mihla

□□: 2113

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M65

□□□: 59:55

□□: 10.01 km/h

□□□□: 5:56 min/km

□□□□□/□□□: 155 (of 178)

□□□□□/□: 128 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 46:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	44:59	6:14	5	9:47	125	20:36	7.20	44:59	6:14	5	9:47	124	20:33
□□	3.00	14:56	4:58	5	3:24	124	6:22	10.10	59:55	5:55	5	13:11	128	26:55