



6. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 12.09.2009

□□□□

Ziegler, Hans-Joachim

□□: EFC 08 Ruhla

□□: 2137

□□: 10.10 km

Geländelauf

□□□□:

Männer M55

□□□: 1:00:15

□□: 9.96 km/h

□□□□: 5:58 min/km

□□□□□/□□□: 157 (of 178)

□□□□□/□: 130 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 8(of 8)

□□□□□□□: 41:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	45:27	6:18	8	14:32	126	21:04	7.20	45:27	6:18	8	14:32	126	21:01
□□	3.00	14:48	4:56	8	3:54	123	6:14	10.10	1:00:15	5:57	8	18:26	130	27:15