



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 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 |