



# 6. Trefffurter Stadtlauf

Trefffurt / 12.09.2009

□□□□

**Mehr, Ralf**

□□: Sportteam Steinbach Meiningen  
 □□: 2008

□□: 10.10 km  
 Geländelauf

□□□□:  
 Männer M35

□□□: 39:33

□□: 15.32 km/h  
 □□□□: 3:55 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 178)

□□□□□/□: 14 (of 139)

□□□□□□: 33:00

□□□□□: 3(of 14)

□□□□□□□: 39:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Adolfsburg	7.20	29:20	4:04	2	0:34	11	4:57	7.20	29:20	4:04	3	0:34	13	4:54
□□	3.00	10:13	3:24	2	0:14	16	1:39	10.10	39:33	3:54	3	0:20	14	6:33