



16. Slusialauf
Schleusingen / 04.05.2014

□□□□

Trautner, Reinhold

□□: Roadrunners Forchheim
□□: 19

□□: 21.10 km
Halbmarathon

□□□□:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:31:56

□□: 13.77 km/h
□□□□: 4:22 min/km

□□□□□/□□□: 1 (of 26)

□□□□□/□: 1 (of 23)

□□□□□□: 1:31:56

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 1:31:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Waldhaus	1.20	4:54	4:05	2	0:17	3	0:17	1.20	4:54	4:05	3	-	10	
Dreiherrnstein	2.60	13:45	5:17	2	0:11	2	0:11	3.80	18:39	4:54	1	-	13	
Eiserne Hand	10.20	45:42	4:28	1	-	1	-	14.00	1:04:21	4:35	1	-	12	
Ziel	7.10	27:35	3:53	1	-	1	-	21.10	1:31:56	4:21	1	-	1	-