



16. Slusialauf
Schleusingen / 04.05.2014

□□□□

Cipura, Michael

□□: Das Erlebnislaf-Team

□□: 4

□□: 21.10 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:45:36

□□: 11.93 km/h

□□□□: 5:00 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 26)

□□□□□/□: 9 (of 23)

□□□□□□: 1:31:56

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 1:31:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Waldhaus	1.20	5:40	4:43	4	1:03	12	1:03	1.20	5:40	4:43	4	0:34	13	0:14	
Dreiherrnstein	2.60	15:30	5:57	4	1:56	8	1:56	3.80	21:10	5:34	4	2:31	15		
Eiserne Hand	10.20	53:51	5:16	4	8:09	10	8:09	14.00	1:15:01	5:21	4	10:40	15		
Ziel	7.10	30:35	4:18	4	3:00	8	3:00	21.10	1:45:36	5:00	4	13:40	9	13:40	