



16. Slusialauf

Schleusingen / 04.05.2014

□□□□

Hench, Michael

□□: Das Erlebnislauf-Team
 □□: 8

□□: 21.10 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:45:36

□□: 11.99 km/h
 □□□□: 5:00 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 26)

□□□□□/□: 9 (of 23)

□□□□□□: 1:31:56

□□□□□: 2 (of 5)

□□□□□□□: 1:35:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Waldhaus	1.20	5:40	4:43	4	0:58	12	1:03	1.20	5:40	4:43	4	0:21	13	0:14	
Dreiherrnstein	2.60	15:34	5:59	2	1:25	10	2:00	3.80	21:14	5:35	2	2:23	14		
Eiserne Hand	10.20	53:52	5:16	2	6:20	11	8:10	14.00	1:15:06	5:21	2	8:43	14		
Ziel	7.10	30:30	4:17	2	1:45	7	2:55	21.10	1:45:36	5:00	2	10:28	9	13:40	