



16. Slusialauf

Schleusingen / 04.05.2014

□□□□

Dreßel, Tobias

□□: Das Erlebnislauf-Team
 □□: 6

□□: 21.10 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:53:01

□□: 11.15 km/h
 □□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 26)

□□□□□/□: 14 (of 23)

□□□□□□: 1:31:56

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 1:39:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Waldhaus	1.20	5:40	4:43	2	0:35	12	1:03	1.20	5:40	4:43	2	0:35	13	0:14	
Dreiherrnstein	2.60	16:12	6:13	3	1:14	13	2:38	3.80	21:52	5:45	3	1:14	10	0:29	
Eiserne Hand	10.20	56:20	5:31	3	7:16	13	10:38	14.00	1:18:12	5:35	2	4:37	10	2:43	
Ziel	7.10	34:49	4:54	3	4:51	16	7:14	21.10	1:53:01	5:21	3	13:21	14	21:05	