



16. Slusialauf
Schleusingen / 04.05.2014

□□□□

Von Nordheim, Burkhard

□□: SC Motor Zella-Mehlis
□□: 204

□□: 21.10 km
Halbmarathon

□□□□:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:54:54

□□: 10.97 km/h
□□□□: 5:27 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 26)

□□□□□/□: 17 (of 23)

□□□□□□: 1:31:56

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 1:35:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Waldhaus	1.20	5:19	4:25	2	0:37	7	0:42	1.20	5:19	4:25	1	-	3	
Dreiherrnstein	2.60	16:46	6:26	4	2:37	15	3:12	3.80	22:05	5:48	4	3:14	7	0:42
Eiserne Hand	10.20	56:45	5:33	4	9:13	15	11:03	14.00	1:18:50	5:37	4	12:27	7	3:21
Ziel	7.10	36:04	5:04	4	7:19	18	8:29	21.10	1:54:54	5:26	4	19:46	17	22:58