16. Slusialauf

Schleusingen / 04.05.2014

□□□□

Marr, Uwe

□□: TV Barchfeld
□□: 194

□□: 21.10 km
Halbmarathon

□□□□:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:00:36

□□: 10.50 km/h
□□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 26)
□□□□□/□: 19 (of 23)
□□□□□□: 1:31:56

□□□□□: 4(of 4)
□□□□□□□: 1:49:14

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Waldhaus	1.20	5:47	4:49	2	0:26	17	1:10	1.20	5:47	4:49	2	0:26	18	0:21
Dreiherrenstein	2.60	16:50	6:28	3	0:47	17	3:16	3.80	22:37	5:57	2	1:13	5	1:14
Eiserne Hand	10.20	1:00:49	5:57	4	6:44	19	15:07	14.00	1:23:26	5:57	4	7:57	5	7:57
Ziel	7.10	37:10	5:14	4	3:31	19	9:35	21.10	2:00:36	5:42	4	11:22	19	28:40