



16. Slusialauf
Schleusingen / 04.05.2014

□□□□

Gehler, Michael

□□: Hainaer SV

□□: 28

□□: 14.10 km

Hauptlauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:03:37

□□: 13.20 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 55)

□□□□□/□: 10 (of 39)

□□□□□□: 52:46

□□□□□: 1(of 7)

□□□□□□□: 1:03:37

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Waldhaus | 1.20 | 4:54 | 4:05 | 1 | - | 12 | 0:30 | 1.20 | 4:54 | 4:05 | 1 | - | 30 | | |
| Dreiherrnstein | 2.60 | 14:51 | 5:42 | 2 | 0:18 | 13 | 2:34 | 3.80 | 19:45 | 5:11 | 1 | - | 30 | | |
| Ziel | 10.30 | 43:52 | 4:15 | 1 | - | 10 | 7:47 | 14.10 | 1:03:37 | 4:30 | 1 | - | 10 | 10:51 | |