



# 17. Slusialauf

Schleusingen / 26.04.2015

□□□□

Usbeck, Steffen

□□: Floh-Seligenthal

□□: 422

□□: 21.10 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:45:11

□□: 12.04 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 27)

□□□□□/□: 9 (of 22)

□□□□□□: 1:26:52

□□□□□: 2(of 7)

□□□□□□□: 1:35:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Start Bergsprint	3.40	17:30	5:08	2	0:49	7	2:30	3.40	17:30	5:08	2	0:49	7	2:30
Ziel Bergsprint	0.40	2:24	5:59	3	0:43	12	0:43	3.80	19:54	5:14	2	1:32	7	3:11
Ziel	17.30	1:25:17	4:55	2	7:48	10	15:08	21.10	1:45:11	4:59	2	9:20	9	18:19