



17. Slusialauf
Schleusingen / 26.04.2015

□□□□

Spranger, Steffen

□□: JOHO STÜBA

□□: 405

□□: 21.10 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:14:36

□□: 9.36 km/h

□□□□: 6:23 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 27)

□□□□□/□: 22 (of 22)

□□□□□□: 1:26:52

□□□□□: 7(of 7)

□□□□□□□: 1:35:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Start Bergsprint	3.40	20:29	6:01	6	3:48	16	5:29	3.40	20:29	6:01	6	3:48	16	5:29
Ziel Bergsprint	0.40	2:46	6:54	6	1:05	18	1:05	3.80	23:15	6:07	6	4:53	16	6:32
Ziel	17.30	1:51:21	6:26	7	33:52	22	41:12	21.10	2:14:36	6:22	7	38:45	22	47:44