16. Kirschlauf

Kleinfahner / 12.06.2016

□□□□

Rambow, Sascha

□□: Commerzbank Erfurt
□□: 14

□□: 14.00 km
Hauptlauf

□□□□:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:14:38

□□: 11.26 km/h
□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 44 (of 158)
□□□□□/□: 41 (of 120)
□□□□□□: 49:18

□□□□□: 5(of 16)
□□□□□□□: 1:00:44

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Kontrolle	7.50	46:16	6:10	5	8:04	43	14:26	7.50	46:16	6:10	5	8:04	43	14:26
Ziel	6.50	28:22	4:21	5	5:50	48	10:54	14.00	1:14:38	5:19	5	13:54	41	25:20