



19. Kirschlauf  
Kleinfahner/Thür. / 16.06.2019

□□□□

Ernst, Marcel

□□: Lauffeuer Fröttstädt  
□□: 30

□□: 14.00 km  
Hauptlauf

□□□□:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:11:04

□□: 11.82 km/h  
□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 179)

□□□□□/□: 43 (of 128)

□□□□□□: 53:19

□□□□□: 6(of 11)

□□□□□□□: 59:50

□□□□

□□□□

□□□

| □□□       | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Kontrolle | 5.80     | 31:34    | 5:26         | 7       | 6:03    | 49      | 8:52    | 5.80      | 31:34     | 5:26          | 7       | 6:03    | 49      | 8:52    |
| Ziel      | 8.20     | 39:30    | 4:49         | 4       | 5:16    | 35      | 8:53    | 14.00     | 1:11:04   | 5:04          | 6       | 11:14   | 43      | 17:45   |