



19. Kirschlauf  
Kleinfahner/Thür. / 16.06.2019

□□□□

Ruhland, Christian

□□: Erfurt

□□: 135

□□: 14.00 km

Hauptlauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:19:35

□□: 10.55 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 91 (of 179)

□□□□□/□: 80 (of 128)

□□□□□□: 53:19

□□□□□: 10(of 11)

□□□□□□□: 59:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Kontrolle	5.80	34:42	5:58	10	9:11	82	12:00	5.80	34:42	5:58	10	9:11	82	12:00
Ziel	8.20	44:53	5:28	10	10:39	80	14:16	14.00	1:19:35	5:41	10	19:45	80	26:16