



19. Kirschlauf  
Kleinfahner/Thür. / 16.06.2019

□□□□

Nowak, Jens

□□: WalschbergRunners

□□: 149

□□: 14.00 km

Hauptlauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:21:40

□□: 10.29 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 105 (of 179)

□□□□□/□: 92 (of 128)

□□□□□□: 53:19

□□□□□: 14(of 21)

□□□□□□□: 1:03:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Kontrolle	5.80	35:22	6:05	15	7:41	90	12:40	5.80	35:22	6:05	15	7:41	90	12:40
Ziel	8.20	46:18	5:38	14	10:35	92	15:41	14.00	1:21:40	5:50	14	18:16	92	28:21