



21. Kirschlauf  
Kleinfahner/Thür. / 11.06.2023

□□□□

Jens Nowak

□□□: 1:28:31

□□: 100

□□: 9.49 km/h

□□□□: 6:19 min/km

□□: 14.00 km

□□□□□/□□□: 117 (of 175)

Hauptlauf

□□□□□/□: 94 (of 123)

□□□□□□: 47:53

□□□□:

□□□□□: 10(of 11)

Senioren M50 (50-54)

□□□□□□□: 1:09:34

□□□□

□□□□

□□□

| □□□          | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Kontrolle 31 | -        | 38:37    | -            | 10      | 9:27    | 102     | 17:52   | -         | 38:37     | -             | 10      | 9:27    | 102     | 17:52   |
| Ziel         | -        | 49:54    | -            | 8       | 9:30    | 83      | 22:46   | 14.00     | 1:28:31   | -             | 10      | 18:57   | 94      | 40:38   |