



21. Kirschlauf  
Kleinfahner/Thür. / 11.06.2023

□□□□

Ralph Adams

□□: GutsMuths Rennsteiglaufverein

□□: 5

□□: 14.00 km

Hauptlauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59)

□□□: 1:24:00

□□: 10.00 km/h

□□□□: 6:00 min/km

□□□□□/□□□: 93 (of 175)

□□□□□/□: 76 (of 123)

□□□□□□: 47:53

□□□□□: 8(of 16)

□□□□□□□: 1:05:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Kontrolle 31	-	33:55	-	7	5:38	67	13:10	-	33:55	-	7	5:38	67	13:10
Ziel	-	50:05	-	9	12:34	84	22:57	14.00	1:24:00	-	8	18:12	76	36:07