



WBG Zukunft Gerauelauf

Erfurt / 03.06.2023

□□□□

Frank Rüdiger

□□□: 1:44:10

□□: 230

□□: 12.10 km/h

□□□□: 4:57 min/km

□□: 21.00 km

□□□□□/□□□: 14 (of 35)

Halbmarathon

□□□□□/□: 13 (of 28)

□□□□□□: 1:16:53

□□□□:

□□□□□: 4(of 8)

Senioren M40 (40-44)

□□□□□□□: 1:16:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Zwischenzeit I	-	5:52	-	3	1:07	7	1:07	-	5:52	-	3	1:07	7	1:07
Zwischenzeit II	-	15:38	-	3	2:36	7	2:36	-	21:30	-	3	3:43	7	3:43
Zwischenzeit I	-	20:21	-	4	4:52	12	4:52	-	41:51	-	3	8:35	9	8:35
Zwischenzeit II	-	21:17	-	5	5:13	13	5:13	-	1:03:08	-	3	13:48	10	13:48
Zwischenzeit I	-	22:37	-	6	7:03	17	7:03	-	1:25:45	-	3	20:51	11	20:51
Ziel	-	18:25	-	7	6:26	18	6:26	21.00	1:44:10	-	4	27:17	13	27:17