



3Türmelauf 2014  
Bad Langensalza / 27.04.2014

## Exploitation détaillée

**Seehof, Frank**

Association: 1922 SV Thamsbrück  
Dossard: 130

Circuit: 12.50 km  
12,5 km-Lauf

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

**Temps total: 56:34**

Vitesse: 12.73 km/h  
Kilométrage: 4:32 min/km

Place par parcours/Total: 22 (de 156)  
Place par parcours/Hommes: 22 (de 109)

Meilleur temps dans le parcours: 42:05

Place par catégorie: 4(de 16)  
Meilleur temps dans la catégorie: 47:58