



3Türmelauf
Bad Langensalza / 19.04.2015

□□□□

Ponick, Jan

□□: Bad Tennstedt

□□: 99

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:10:53

□□: 10.16 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 144 (of 193)

□□□□□/□: 119 (of 142)

□□□□□□: 42:15

□□□□□: 20(of 21)

□□□□□□□: 48:32