



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

Lietze, Susan

□□: Bad Langensalza

□□: 1244

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 29:12

□□: 10.27 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 108 (of 232)

□□□□□/□: 26 (of 96)

□□□□□□: 20:57

□□□□□: 3(of 13)

□□□□□□□: 25:24

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1     | 0.50     | 2:46     | 5:31         | 5       | 0:34    | 46      | 1:01    | 0.50      | 2:46      | 5:31          | 5       | 0:34    | 46      | 1:01    |
| □□ 2     | 4.00     | 23:55    | 5:58         | 3       | 3:12    | 24      | 6:46    | 4.50      | 26:41     | 5:55          | 3       | 3:46    | 26      | 7:44    |
| □□□ Ziel | 0.50     | 2:31     | 5:01         | 3       | 0:02    | 16      | 0:31    | 5.00      | 29:12     | 5:50          | 3       | 3:48    | 26      | 8:15    |