



3Türmelauf
Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

LUDWIG, Diana

□□: GKN Sinter Metals Bad Langensalza

□□: 1214

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 29:25

□□: 10.20 km/h

□□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 112 (of 232)

□□□□□/□: 28 (of 96)

□□□□□□: 20:57

□□□□□: 4(of 8)

□□□□□□□: 23:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.50	2:35	5:10	4	0:46	32	0:50	0.50	2:35	5:10	4	0:46	32	0:50
□□ 2	4.00	24:11	6:02	4	5:07	30	7:02	4.50	26:46	5:56	4	5:53	28	7:49
□□□ Ziel	0.50	2:39	5:17	4	0:21	36	0:39	5.00	29:25	5:53	4	6:14	28	8:28