



3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

KRAUß, Rainer

□□: Bad Langensalza

□□: 1012

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 29:30

□□: 10.17 km/h

□□□□: 5:54 min/km

□□□□□/□□□: 116 (of 232)

□□□□□/□: 85 (of 136)

□□□□□□: 18:55

□□□□□: 6(of 10)

□□□□□□□: 23:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	2:56	5:51	8	0:49	101	1:23	0.50	2:56	5:51	8	0:49	101	1:23	
□□ 2	4.00	23:52	5:58	5	5:25	83	8:21	4.50	26:48	5:57	6	5:48	84	9:44	
□□□ Ziel	0.50	2:42	5:24	6	0:34	92	0:52	5.00	29:30	5:54	6	6:22	85	10:35	