



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

## Leuchtmann, Mark

□□: SV Empor Bad Langensalza Boxen  
 □□: 1216

□□: 5.00 km  
 5 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 29:38

□□: 10.12 km/h  
 □□□□: 5:56 min/km

□□□□□/□□□: 118 (of 232)

□□□□□/□: 87 (of 136)

□□□□□□: 18:55

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 23:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	3:00	6:00	9	0:53	110	1:27	0.50	3:00	6:00	9	0:53	110	1:27
□□ 2	4.00	23:54	5:58	6	5:27	85	8:23	4.50	26:54	5:58	7	5:54	86	9:50
□□□ Ziel	0.50	2:44	5:28	8	0:36	95	0:54	5.00	29:38	5:55	7	6:30	87	10:43