



3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

Martin, Loewe

□□: Thüringer HC

□□: 1246

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 29:47

□□: 10.07 km/h

□□□□: 5:58 min/km

□□□□□/□□□: 123 (of 232)

□□□□□/□: 89 (of 136)

□□□□□□: 18:55

□□□□□: 10(of 14)

□□□□□□□: 23:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	2:59	5:58	10	1:09	107	1:26	0.50	2:59	5:58	10	1:09	107	1:26
□□ 2	4.00	24:03	6:00	10	4:50	86	8:32	4.50	27:02	6:00	10	5:45	87	9:58
□□□ Ziel	0.50	2:45	5:30	10	0:41	98	0:55	5.00	29:47	5:57	10	6:07	89	10:52