



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

**KRAUS, Roman**

□□: BSG Sparkasse UH

□□: 1022

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 30:20

□□: 9.89 km/h

□□□□: 6:04 min/km

□□□□□/□□□: 142 (of 232)

□□□□□/□: 98 (of 136)

□□□□□□: 18:55

□□□□□: 9(of 11)

□□□□□□□: 25:13

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□   | □□    | □□     | □□ | □□   | □□  | □□   | □□□  | □□□   | □□□    | □□ | □□   | □□  | □□    |
|----------|------|-------|--------|----|------|-----|------|------|-------|--------|----|------|-----|-------|
|          | km   | □□    | min/km | -  | -    | □   | □    | km   | □□    | min/km | -  | -    | □   | □     |
| □□ 1     | 0.50 | 3:01  | 6:01   | 10 | 0:57 | 111 | 1:28 | 0.50 | 3:01  | 6:01   | 10 | 0:57 | 111 | 1:28  |
| □□ 2     | 4.00 | 24:35 | 6:08   | 9  | 4:22 | 92  | 9:04 | 4.50 | 27:36 | 6:08   | 9  | 4:41 | 94  | 10:32 |
| □□□ Ziel | 0.50 | 2:44  | 5:28   | 8  | 0:26 | 95  | 0:54 | 5.00 | 30:20 | 6:03   | 9  | 5:07 | 98  | 11:25 |