



3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

LUDEWIG, Stephan

□□: SV Empor Bad Langensalza Boxen
 □□: 1193

□□: 5.00 km
 5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 29:38

□□: 10.12 km/h
 □□□□: 5:56 min/km

□□□□□/□□□: 119 (of 232)

□□□□□/□: 87 (of 136)

□□□□□□: 18:55

□□□□□: 7(of 9)

□□□□□□□: 19:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	3:01	6:01	8	1:22	111	1:28	0.50	3:01	6:01	8	1:22	111	1:28
□□ 2	4.00	23:52	5:58	7	7:48	83	8:21	4.50	26:53	5:58	7	9:10	85	9:49
□□□ Ziel	0.50	2:45	5:30	6	0:52	98	0:55	5.00	29:38	5:55	7	10:02	87	10:43