



3Türmelauf
Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

Puderbach, Heidrun

□□: LSZ
□□: 1253

□□: 5.00 km
5 km - Lauf

□□□□:
Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 30:44

□□: 9.76 km/h
□□□□: 6:09 min/km

□□□□□/□□□: 148 (of 232)

□□□□□/□: 46 (of 96)

□□□□□□: 20:57

□□□□□: 9(of 13)

□□□□□□□: 25:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	2:51	5:42	8	0:39	52	1:06	0.50	2:51	5:42	8	0:39	52	1:06
□□ 2	4.00	25:13	6:18	10	4:30	47	8:04	4.50	28:04	6:14	9	5:09	47	9:07
□□□ Ziel	0.50	2:40	5:19	6	0:11	40	0:40	5.00	30:44	6:08	9	5:20	46	9:47