



3Türmelauf
Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

RINGMANN, Ronny

□□: DaRoTel
□□: 1027

□□: 5.00 km
5 km - Lauf

□□□□:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 33:31

□□: 8.95 km/h
□□□□: 6:42 min/km

□□□□□/□□□: 189 (of 232)

□□□□□/□: 120 (of 136)

□□□□□□: 18:55

□□□□□: 11(of 11)

□□□□□□□: 25:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	2:45	5:30	9	0:41	87	1:12	0.50	2:45	5:30	9	0:41	87	1:12
□□ 2	4.00	27:42	6:55	11	7:29	120	12:11	4.50	30:27	6:46	11	7:32	120	13:23
□□□ Ziel	0.50	3:04	6:08	11	0:46	117	1:14	5.00	33:31	6:42	11	8:18	120	14:36