



3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

LIERSCH, Heiko

□□: FSV Preußen
 □□: 1057

□□: 5.00 km
 5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 31:20

□□: 9.57 km/h
 □□□□: 6:16 min/km

□□□□□/□□□: 160 (of 232)

□□□□□/□: 107 (of 136)

□□□□□□: 18:55

□□□□□: 10(of 11)

□□□□□□□: 25:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.50	3:02	6:03	11	0:58	115	1:29	0.50	3:02	6:03	11	0:58	115	1:29
□□ 2	4.00	25:26	6:21	10	5:13	107	9:55	4.50	28:28	6:19	10	5:33	107	11:24
□□□ Ziel	0.50	2:52	5:44	10	0:34	108	1:02	5.00	31:20	6:15	10	6:07	107	12:25