



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

Hellmundt, Silvia

□□: MC BAD LANGENSALZUTHOVEN EV  
 □□: 1257

□□: 5.00 km  
 5 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 33:19

□□: 9.00 km/h  
 □□□□: 6:40 min/km

□□□□□/□□□: 185 (of 232)

□□□□□/□: 117 (of 136)

□□□□□□: 18:55

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 25:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.50	3:03	6:05	3	0:49	116	1:30	0.50	3:03	6:05	3	0:49	116	1:30
□□ 2	4.00	27:01	6:45	4	6:05	117	11:30	4.50	30:04	6:40	4	6:43	117	13:00
□□□ Ziel	0.50	3:15	6:30	5	0:54	124	1:25	5.00	33:19	6:39	4	7:37	117	14:24