



3Türmelauf  
Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

JUNG, Sebastian

□□: 70 Liter

□□: 1003

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 31:19

□□: 9.58 km/h

□□□□: 6:16 min/km

□□□□□/□□□: 159 (of 232)

□□□□□/□: 106 (of 136)

□□□□□□: 18:55

□□□□□: 11(of 14)

□□□□□□□: 23:40

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1     | 0.50     | 3:12     | 6:24         | 13      | 1:22    | 131     | 1:39    | 0.50 | 3:12      | 6:24      | 13            | 1:22    | 131     | 1:39    |         |
| □□ 2     | 4.00     | 25:03    | 6:15         | 11      | 5:50    | 101     | 9:32    | 4.50 | 28:15     | 6:16      | 11            | 6:58    | 104     | 11:11   |         |
| □□□ Ziel | 0.50     | 3:04     | 6:08         | 12      | 1:00    | 117     | 1:14    | 5.00 | 31:19     | 6:15      | 11            | 7:39    | 106     | 12:24   |         |