



3Türmelauf
Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

Arrat, Khalil

□□: SV Empor

□□: 1239

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 38:07

□□: 7.87 km/h

□□□□: 7:37 min/km

□□□□□/□□□: 226 (of 232)

□□□□□/□: 131 (of 136)

□□□□□□: 18:55

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 24:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	2:39	5:17	2	0:48	75	1:06	0.50	2:39	5:17	2	0:48	75	1:06
□□ 2	4.00	31:39	7:54	4	11:20	131	16:08	4.50	34:18	7:37	4	12:08	129	17:14
□□□ Ziel	0.50	3:49	7:38	4	1:27	135	1:59	5.00	38:07	7:37	4	13:35	131	19:12