



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

**THURM, Ingo**

□□: sc impuls Erfurt

□□: 150

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 45:54

□□: 16.34 km/h

□□□□: 3:40 min/km

□□□□□/□□□: 4 (of 267)

□□□□□/□: 4 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 1(of 37)

□□□□□□□: 45:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	1:33	3:06	1	-	4	0:04	0.50	1:33	3:06	1	-	4	0:04
□□ 2	9.00	30:37	3:24	1	-	4	2:49	9.50	32:10	3:23	1	-	4	2:53
□□□ Ziel	3.00	13:44	4:34	1	-	2	1:24	12.50	45:54	3:40	1	-	4	4:17