



3Türmelauf  
Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

STEINWACHS, Bert

□□: Laufgruppe Treffurt

□□: 94

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 54:30

□□: 13.76 km/h

□□□□: 4:22 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 267)

□□□□□/□: 20 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 3(of 17)

□□□□□□□: 53:35

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□   | □□    | □□     | □□ | □□   | □□ | □□   | □□□   | □□□   | □□□    | □□ | □□   | □□ | □□    |
|----------|------|-------|--------|----|------|----|------|-------|-------|--------|----|------|----|-------|
|          | km   | □□    | min/km | -  | -    | □  | □    | km    | □□    | min/km | -  | -    | □  | □     |
| □□ 1     | 0.50 | 2:05  | 4:10   | 4  | 0:12 | 36 | 0:36 | 0.50  | 2:05  | 4:10   | 4  | 0:12 | 36 | 0:36  |
| □□ 2     | 9.00 | 36:19 | 4:02   | 2  | 0:46 | 17 | 8:31 | 9.50  | 38:24 | 4:02   | 2  | 0:58 | 17 | 9:07  |
| □□□ Ziel | 3.00 | 16:06 | 5:22   | 2  | 0:28 | 23 | 3:46 | 12.50 | 54:30 | 4:21   | 3  | 0:55 | 20 | 12:53 |