



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

□□: 13.21 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	