



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

**SPAAR, Sebastian**

□□: Hufi RUNNER

□□: 81

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 55:32

□□: 12.97 km/h

□□□□: 4:26 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 267)

□□□□□/□: 24 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 5(of 22)

□□□□□□□: 41:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.50	1:59	3:58	4	0:30	24	0:30	0.50	1:59	3:58	4	0:30	24	0:30
□□ 2	9.00	37:17	4:08	5	9:29	27	9:29	9.50	39:16	4:07	5	9:59	27	9:59
□□□ Ziel	3.00	16:16	5:25	5	3:56	27	3:56	12.50	55:32	4:26	5	13:55	24	13:55