



3Türmelauf
Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

RICHTER, Steffen

□□: TRACO

□□: 270

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 56:37

□□: 12.72 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 267)

□□□□□/□: 33 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 8(of 37)

□□□□□□□: 45:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.50	1:56	3:52	6	0:23	20	0:27	0.50	1:56	3:52	6	0:23	20	0:27
□□ 2	9.00	37:43	4:11	8	7:06	34	9:55	9.50	39:39	4:10	7	7:29	31	10:22
□□ Ziel	3.00	16:58	5:39	7	3:14	37	4:38	12.50	56:37	4:31	8	10:43	33	15:00