



3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

Frontke, Thomas

□□: SV 1899 Mul
 □□: 289

□□: 12.50 km
 12,5 km -Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 55:39

□□: 13.48 km/h
 □□□□: 4:27 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 267)

□□□□□/□: 25 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 1(of 18)

□□□□□□□: 55:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	2:11	4:21	4	0:15	54	0:42	0.50	2:11	4:21	4	0:15	54	0:42
□□ 2	9.00	37:19	4:08	1	-	28	9:31	9.50	39:30	4:09	1	-	28	10:13
□□□ Ziel	3.00	16:09	5:22	1	-	25	3:49	12.50	55:39	4:27	1	-	25	14:02