



3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

Trost, Stefan

□□: Weißensee

□□: 257

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 56:42

□□: 12.70 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 36 (of 267)

□□□□□/□: 34 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 5(of 22)

□□□□□□□: 48:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	2:06	4:12	5	0:32	43	0:37	0.50	2:06	4:12	5	0:32	43	0:37
□□ 2	9.00	38:18	4:15	5	6:01	36	10:30	9.50	40:24	4:15	5	6:33	36	11:07
□□□ Ziel	3.00	16:18	5:26	5	1:56	29	3:58	12.50	56:42	4:32	5	8:23	34	15:05