



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

**Simon, Holger**

□□: Schmalkalden

□□: 238

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 59:09

□□: 12.17 km/h

□□□□: 4:44 min/km

□□□□□/□□□: 50 (of 267)

□□□□□/□: 47 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 7(of 22)

□□□□□□□: 41:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.50	2:01	4:01	6	0:32	28	0:32	0.50	2:01	4:01	6	0:32	28	0:32
□□ 2	9.00	39:35	4:23	7	11:47	48	11:47	9.50	41:36	4:22	6	12:19	44	12:19
□□□ Ziel	3.00	17:33	5:51	8	5:13	48	5:13	12.50	59:09	4:43	7	17:32	47	17:32