



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

Friedrich, Heiko

□□: Thamsbrück

□□: 210

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:00:21

□□: 11.93 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 57 (of 267)

□□□□□/□: 53 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 9(of 30)

□□□□□□□: 48:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	2:17	4:33	12	0:40	76	0:48	0.50	2:17	4:33	12	0:40	76	0:48	
□□ 2	9.00	40:18	4:28	9	7:19	54	12:30	9.50	42:35	4:28	9	7:59	54	13:18	
□□□ Ziel	3.00	17:46	5:55	9	3:34	53	5:26	12.50	1:00:21	4:49	9	11:33	53	18:44	