



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

Seehof, Frank

□□: SV 1922 Thamsbrück  
 □□: 211

□□: 12.50 km  
 12,5 km -Lauf

□□□□:  
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:02:29

□□: 12.00 km/h  
 □□□□: 5:00 min/km

□□□□□/□□□: 75 (of 267)

□□□□□/□: 68 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 11(of 30)

□□□□□□□: 48:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	2:10	4:19	8	0:33	53	0:41	0.50	2:10	4:19	8	0:33	53	0:41	
□□ 2	9.00	41:16	4:35	10	8:17	65	13:28	9.50	43:26	4:34	10	8:50	65	14:09	
□□□ Ziel	3.00	19:03	6:21	14	4:51	89	6:43	12.50	1:02:29	4:59	11	13:41	68	20:52	