



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

ZIMMERMANN, Frank

□□: Bad Langensalza

□□: 3

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:02:34

□□: 11.99 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 78 (of 267)

□□□□□/□: 70 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 13(of 37)

□□□□□□□: 45:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	2:27	4:54	18	0:54	91	0:58	0.50	2:27	4:54	18	0:54	91	0:58	
□□ 2	9.00	42:08	4:40	16	11:31	80	14:20	9.50	44:35	4:41	15	12:25	77	15:18	
□□□ Ziel	3.00	17:59	5:59	11	4:15	59	5:39	12.50	1:02:34	5:00	13	16:40	70	20:57	