



3Türmelauf  
Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

STEINHARDT, Ralf

□□: Weinbergen/Seebach

□□: 203

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:02:54

□□: 11.45 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 82 (of 267)

□□□□□/□: 74 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 16(of 37)

□□□□□□□: 45:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.50	2:15	4:30	14	0:42	73	0:46	0.50	2:15	4:30	14	0:42	73	0:46
□□ 2	9.00	41:37	4:37	14	11:00	72	13:49	9.50	43:52	4:37	12	11:42	69	14:35
□□□ Ziel	3.00	19:02	6:20	18	5:18	86	6:42	12.50	1:02:54	5:01	16	17:00	74	21:17