



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

## KÜHNPAST, Frank

□□: Saalfelder LV

□□: 136

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:02:19

□□: 12.04 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 73 (of 267)

□□□□□/□: 67 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 10(of 30)

□□□□□□□: 48:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.50	2:20	4:40	13	0:43	80	0:51	0.50	2:20	4:40	13	0:43	80	0:51
□□ 2	9.00	41:50	4:38	13	8:51	75	14:02	9.50	44:10	4:38	12	9:34	74	14:53
□□□ Ziel	3.00	18:09	6:02	10	3:57	63	5:49	12.50	1:02:19	4:59	10	13:31	67	20:42