



3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

Kreutzburg, Michael

□□: Erfurt

□□: 245

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:03:36

□□: 11.32 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 89 (of 267)

□□□□□/□: 81 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 11(of 22)

□□□□□□□: 48:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	2:30	5:00	10	0:56	104	1:01	0.50	2:30	5:00	10	0:56	104	1:01
□□ 2	9.00	42:00	4:40	11	9:43	78	14:12	9.50	44:30	4:41	11	10:39	76	15:13
□□□ Ziel	3.00	19:06	6:22	12	4:44	91	6:46	12.50	1:03:36	5:05	11	15:17	81	21:59