



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

□□: 11.79 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 89 (of 267)

□□□□□/□: 81 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 11(of 22)

□□□□□□□: 48:19

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□   | □□    | □□     | □□ | □□   | □□  | □□    | □□□   | □□□     | □□□    | □□ | □□    | □□  | □□    |
|----------|------|-------|--------|----|------|-----|-------|-------|---------|--------|----|-------|-----|-------|
|          | km   | □□    | min/km | -  | -    | □   | □     | 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 |