



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

**Pohl, Wolfgang**

□□: Laufgruppe Treffurt

□□: 273

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 1:05:30

□□: 11.45 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 109 (of 267)

□□□□□/□: 97 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 59:49

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1     | 0.50     | 2:11     | 4:21         | 1       | -       | 54      | 0:42    | 0.50  | 2:11      | 4:21      | 1             | -       | 54      | 0:42    |         |
| □□ 2     | 9.00     | 43:12    | 4:48         | 2       | 3:22    | 95      | 15:24   | 9.50  | 45:23     | 4:46      | 2             | 3:21    | 92      | 16:06   |         |
| □□□ Ziel | 3.00     | 20:07    | 6:42         | 2       | 2:20    | 119     | 7:47    | 12.50 | 1:05:30   | 5:14      | 2             | 5:41    | 97      | 23:53   |         |