



3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

ARNDT, Steffen

□□: Arndt-Family aus Mühlhausen

□□: 1

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:06:02

□□: 10.90 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 115 (of 267)

□□□□□/□: 101 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 11(of 17)

□□□□□□□: 53:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.50	2:41	5:21	15	0:48	123	1:12	0.50	2:41	5:21	15	0:48	123	1:12
□□ 2	9.00	44:08	4:54	11	8:35	103	16:20	9.50	46:49	4:55	11	9:23	104	17:32
□□□ Ziel	3.00	19:13	6:24	12	3:35	96	6:53	12.50	1:06:02	5:16	11	12:27	101	24:25