



3Türmelauf
Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

JOHN, Christopher

□□: Clingen

□□: 22

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:07:17

□□: 10.70 km/h

□□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 132 (of 267)

□□□□□/□: 111 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 14(of 22)

□□□□□□□: 41:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	3:04	6:08	20	1:35	180	1:35	0.50	3:04	6:08	20	1:35	180	1:35
□□ 2	9.00	45:12	5:01	13	17:24	113	17:24	9.50	48:16	5:04	15	18:59	118	18:59
□□□ Ziel	3.00	19:01	6:20	12	6:41	84	6:41	12.50	1:07:17	5:22	14	25:40	111	25:40