



3Türmelauf
Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

HENZE, Ingo

□□: sc impuls Erfurt

□□: 152

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:07:49

□□: 11.06 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 138 (of 267)

□□□□□/□: 116 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 17(of 30)

□□□□□□□: 48:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	2:35	5:10	15	0:58	109	1:06	0.50	2:35	5:10	15	0:58	109	1:06
□□ 2	9.00	46:16	5:08	20	13:17	128	18:28	9.50	48:51	5:08	19	14:15	126	19:34
□□□ Ziel	3.00	18:58	6:19	13	4:46	83	6:38	12.50	1:07:49	5:25	17	19:01	116	26:12