



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

## BELLSTEDT, Ralf

□□: Team Physiotherapie Ute Zöllner  
 □□: 187

□□: 12.50 km  
 12,5 km -Lauf

□□□□:  
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:08:15

□□: 10.99 km/h  
 □□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 143 (of 267)

□□□□□/□: 121 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 18(of 30)

□□□□□□□: 48:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.50	2:45	5:30	20	1:08	134	1:16	0.50	2:45	5:30	20	1:08	134	1:16
□□ 2	9.00	45:25	5:02	17	12:26	116	17:37	9.50	48:10	5:04	17	13:34	117	18:53
□□□ Ziel	3.00	20:05	6:41	17	5:53	114	7:45	12.50	1:08:15	5:27	18	19:27	121	26:38