



3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

Michel, Christian

□□: Altengottern

□□: 261

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:09:02

□□: 10.86 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 152 (of 267)

□□□□□/□: 126 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 16(of 22)

□□□□□□□: 41:37

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|----------|------|-------|--------|----|-------|-----|-------|-------|---------|--------|----|-------|-----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| □□ 1 | 0.50 | 3:05 | 6:10 | 21 | 1:36 | 182 | 1:36 | 0.50 | 3:05 | 6:10 | 21 | 1:36 | 182 | 1:36 |
| □□ 2 | 9.00 | 45:51 | 5:05 | 16 | 18:03 | 123 | 18:03 | 9.50 | 48:56 | 5:09 | 17 | 19:39 | 129 | 19:39 |
| □□□ Ziel | 3.00 | 20:06 | 6:42 | 14 | 7:46 | 116 | 7:46 | 12.50 | 1:09:02 | 5:31 | 16 | 27:25 | 126 | 27:25 |