



# 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

□□: 10.43 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