



3Türmelauf
Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

FRITZWANKER, Sebastian

□□□: 1:09:38

□□: Jena

□□: 10.77 km/h

□□: 86

□□□□: 5:34 min/km

□□: 12.50 km

□□□□□/□□□: 157 (of 267)

12,5 km -Lauf

□□□□□/□: 130 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□:

□□□□□: 14(of 18)

Männer (20-29 Jahre)

□□□□□□□: 48:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.50	2:58	5:56	15	1:23	160	1:29	0.50	2:58	5:56	15	1:23	160	1:29
□□ 2	9.00	46:45	5:11	15	13:57	140	18:57	9.50	49:43	5:14	15	15:13	144	20:26
□□ Ziel	3.00	19:55	6:38	12	5:27	112	7:35	12.50	1:09:38	5:34	14	20:40	130	28:01