



3Türmelauf  
Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

Bomberg, Dirk

□□: Impuls Erfurt

□□: 228

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:10:29

□□: 10.64 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 165 (of 267)

□□□□□/□: 136 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 1:01:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	2:29	4:58	3	0:05	100	1:00	0.50	2:29	4:58	3	0:05	100	1:00
□□ 2	9.00	46:37	5:10	6	5:47	136	18:49	9.50	49:06	5:10	6	5:52	135	19:49
□□□ Ziel	3.00	21:23	7:07	7	2:58	144	9:03	12.50	1:10:29	5:38	7	8:50	136	28:52