



3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

HAUER, Frank

□□: Die Hausis

□□: 36

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:10:41

□□: 10.19 km/h

□□□□: 5:39 min/km

□□□□□/□□□: 170 (of 267)

□□□□□/□: 140 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 26(of 37)

□□□□□□□: 45:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.50	2:26	4:51	17	0:53	88	0:57	0.50	2:26	4:51	17	0:53	88	0:57
□□ 2	9.00	46:37	5:10	24	16:00	136	18:49	9.50	49:03	5:09	24	16:53	132	19:46
□□□ Ziel	3.00	21:38	7:12	28	7:54	146	9:18	12.50	1:10:41	5:39	26	24:47	140	29:04