



3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

RöMHILD, Jan-Olaf

□□: fit&fun

□□: 49

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:11:47

□□: 10.45 km/h

□□□□: 5:44 min/km

□□□□□/□□□: 175 (of 267)

□□□□□/□: 143 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 27(of 37)

□□□□□□□: 45:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	2:43	5:26	27	1:10	129	1:14	0.50	2:43	5:26	27	1:10	129	1:14
□□ 2	9.00	46:57	5:13	26	16:20	142	19:09	9.50	49:40	5:13	27	17:30	143	20:23
□□□ Ziel	3.00	22:07	7:22	29	8:23	153	9:47	12.50	1:11:47	5:44	27	25:53	143	30:10