



3Türmelauf
Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

GRIESEL, Mona

□□: PFH Berlin

□□: 130

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:13:27

□□: 10.21 km/h

□□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 197 (of 267)

□□□□□/□: 43 (of 71)

□□□□□□: 55:52

□□□□□: 5(of 14)

□□□□□□□: 1:04:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	3:13	6:26	13	0:56	65	1:15	0.50	3:13	6:26	13	0:56	65	1:15
□□ 2	9.00	49:04	5:27	5	5:55	42	11:28	9.50	52:17	5:30	5	6:51	44	12:40
□□□ Ziel	3.00	21:10	7:03	6	1:59	32	4:55	12.50	1:13:27	5:52	5	8:50	43	17:35