



3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

GODER, Arvid

□□: Team Physiotherapie Ute Zöllner
 □□: 186

□□: 12.50 km
 12,5 km -Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:13:38

□□: 10.19 km/h
 □□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 198 (of 267)

□□□□□/□: 155 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 29(of 37)

□□□□□□□: 45:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	2:56	5:51	30	1:23	155	1:27	0.50	2:56	5:51	30	1:23	155	1:27
□□ 2	9.00	49:42	5:31	30	19:05	162	21:54	9.50	52:38	5:32	30	20:28	164	23:21
□□□ Ziel	3.00	21:00	7:00	24	7:16	135	8:40	12.50	1:13:38	5:53	29	27:44	155	32:01