



3Türmelauf
Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

GARN, Tom

□□: SILVERBACKS Harz

□□: 155

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:13:20

□□: 9.82 km/h

□□□□: 5:52 min/km

□□□□□/□□□: 190 (of 267)

□□□□□/□: 152 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 17(of 17)

□□□□□□□: 53:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	2:40	5:19	14	0:47	120	1:11	0.50	2:40	5:19	14	0:47	120	1:11
□□ 2	9.00	49:39	5:30	17	14:06	160	21:51	9.50	52:19	5:30	17	14:53	158	23:02
□□□ Ziel	3.00	21:01	7:00	15	5:23	136	8:41	12.50	1:13:20	5:51	17	19:45	152	31:43