



3Türmelauf
Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

Leffler, Martin

□□: Sömmerda

□□: 244

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:13:20

□□: 9.82 km/h

□□□□: 5:52 min/km

□□□□□/□□□: 193 (of 267)

□□□□□/□: 152 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 20(of 22)

□□□□□□□: 41:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.50	2:41	5:21	16	1:12	123	1:12	0.50	2:41	5:21	16	1:12	123	1:12
□□ 2	9.00	49:20	5:28	20	21:32	155	21:32	9.50	52:01	5:28	20	22:44	155	22:44
□□□ Ziel	3.00	21:19	7:06	18	8:59	141	8:59	12.50	1:13:20	5:51	20	31:43	152	31:43