



3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

RIKIRSCH, Roland

□□: SV Blau Weiss 90 Creuzburg
 □□: 168

□□: 12.50 km
 12,5 km -Lauf

□□□□:
 Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 1:16:12

□□: 9.45 km/h
 □□□□: 6:06 min/km

□□□□□/□□□: 210 (of 267)

□□□□□/□: 164 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 1:03:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.50	2:59	5:58	2	0:33	164	1:30	0.50	2:59	5:58	2	0:33	164	1:30
□□ 2	9.00	50:46	5:38	2	8:19	166	22:58	9.50	53:45	5:39	2	8:52	168	24:28
□□□ Ziel	3.00	22:27	7:29	2	3:50	163	10:07	12.50	1:16:12	6:05	2	12:42	164	34:35