



3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

Techsam- Friedrich, Sylvia

□□: Thamsbrück
 □□: 209

□□: 12.50 km
 12,5 km -Lauf

□□□□:
 Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:16:33

□□: 9.80 km/h
 □□□□: 6:07 min/km

□□□□□/□□□: 211 (of 267)

□□□□□/□: 47 (of 71)

□□□□□□: 55:52

□□□□□: 7(of 14)

□□□□□□□: 1:04:37

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 0.50 | 2:33 | 5:05 | 3 | 0:16 | 26 | 0:35 | 0.50 | 2:33 | 5:05 | 3 | 0:16 | 26 | 0:35 |
| □□ 2 | 9.00 | 49:56 | 5:32 | 7 | 6:47 | 46 | 12:20 | 9.50 | 52:29 | 5:31 | 6 | 7:03 | 45 | 12:52 |
| □□□ Ziel | 3.00 | 24:04 | 8:01 | 13 | 4:53 | 57 | 7:49 | 12.50 | 1:16:33 | 6:07 | 7 | 11:56 | 47 | 20:41 |