



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

□□: 9.41 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