



3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

ARNDT, Tobias

□□: Erfurt

□□: 44

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:17:12

□□: 9.72 km/h

□□□□: 6:11 min/km

□□□□□/□□□: 215 (of 267)

□□□□□/□: 167 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 22(of 22)

□□□□□□□: 48:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.50	3:13	6:26	22	1:39	190	1:44	0.50	3:13	6:26	22	1:39	190	1:44
□□ 2	9.00	50:57	5:39	22	18:40	171	23:09	9.50	54:10	5:42	22	20:19	172	24:53
□□□ Ziel	3.00	23:02	7:40	20	8:40	169	10:42	12.50	1:17:12	6:10	22	28:53	167	35:35