



3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

ERTEL, Frank

□□: Mühlhäuser Laufwölfe
 □□: 124

□□: 12.50 km
 12,5 km -Lauf

□□□□:
 Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:17:15

□□: 9.32 km/h
 □□□□: 6:11 min/km

□□□□□/□□□: 218 (of 267)

□□□□□/□: 168 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 8(of 10)

□□□□□□□: 1:01:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	3:04	6:08	10	0:40	180	1:35	0.50	3:04	6:08	10	0:40	180	1:35
□□ 2	9.00	51:06	5:40	9	10:16	172	23:18	9.50	54:10	5:42	9	10:56	172	24:53
□□□ Ziel	3.00	23:05	7:41	8	4:40	170	10:45	12.50	1:17:15	6:10	8	15:36	168	35:38