



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

**Penzel, Dirk**

□□: Ausbilder Schmidt  
 □□: 218

□□: 12.50 km  
 12,5 km -Lauf

□□□□:  
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:17:54

□□: 9.24 km/h  
 □□□□: 6:14 min/km

□□□□□/□□□: 226 (of 267)

□□□□□/□: 173 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 32(of 37)

□□□□□□□: 45:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.50	3:11	6:21	36	1:38	186	1:42	0.50	3:11	6:21	36	1:38	186	1:42
□□ 2	9.00	53:08	5:54	34	22:31	183	25:20	9.50	56:19	5:55	34	24:09	183	27:02
□□□ Ziel	3.00	21:35	7:11	27	7:51	145	9:15	12.50	1:17:54	6:13	32	32:00	173	36:17