



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

**LORENZ, Heike**

□□: Bad Langensalza

□□: 8

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:18:09

□□: 9.60 km/h

□□□□: 6:15 min/km

□□□□□/□□□: 229 (of 267)

□□□□□/□: 54 (of 71)

□□□□□□: 55:52

□□□□□: 10(of 14)

□□□□□□□: 1:04:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.50	3:02	6:03	10	0:45	55	1:04	0.50	3:02	6:03	10	0:45	55	1:04
□□ 2	9.00	51:35	5:43	10	8:26	55	13:59	9.50	54:37	5:44	10	9:11	55	15:00
□□□ Ziel	3.00	23:32	7:50	9	4:21	51	7:17	12.50	1:18:09	6:15	10	13:32	54	22:17