



3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

Ziemann, Ulf

□□: SV Empor

□□: 216

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:19:15

□□: 9.46 km/h

□□□□: 6:20 min/km

□□□□□/□□□: 236 (of 267)

□□□□□/□: 180 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 33(of 37)

□□□□□□□: 45:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	2:34	5:08	23	1:01	107	1:05	0.50	2:34	5:08	23	1:01	107	1:05
□□ 2	9.00	50:54	5:39	32	20:17	168	23:06	9.50	53:28	5:37	32	21:18	166	24:11
□□□ Ziel	3.00	25:47	8:35	34	12:03	188	13:27	12.50	1:19:15	6:20	33	33:21	180	37:38