



3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

ZSCHARNT, Holger

□□: DAV Inselberg

□□: 30

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:25:17

□□: 8.44 km/h

□□□□: 6:49 min/km

□□□□□/□□□: 254 (of 267)

□□□□□/□: 189 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 34(of 37)

□□□□□□□: 45:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.50	3:00	6:00	34	1:27	168	1:31	0.50	3:00	6:00	34	1:27	168	1:31
□□ 2	9.00	56:57	6:19	35	26:20	190	29:09	9.50	59:57	6:18	35	27:47	190	30:40
□□□ Ziel	3.00	25:20	8:26	33	11:36	186	13:00	12.50	1:25:17	6:49	34	39:23	189	43:40