



3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

Knoll, Michael

□□: LG Bad Frankenhausen/Göllingen
 □□: 235

□□: 12.50 km
 12,5 km -Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:27:58

□□: 8.53 km/h
 □□□□: 7:02 min/km

□□□□□/□□□: 256 (of 267)

□□□□□/□: 190 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 30(of 30)

□□□□□□□: 48:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.50	2:58	5:56	23	1:21	160	1:29	0.50	2:58	5:56	23	1:21	160	1:29
□□ 2	9.00	59:57	6:39	30	26:58	192	32:09	9.50	1:02:55	6:37	30	28:19	192	33:38
□□□ Ziel	3.00	25:03	8:20	28	10:51	185	12:43	12.50	1:27:58	7:02	30	39:10	190	46:21