



3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

DR.LIEBERS, Steffen

□□: Laufgruppe Horst Schmelzer

□□: 91

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:28:57

□□: 8.09 km/h

□□□□: 7:07 min/km

□□□□□/□□□: 258 (of 267)

□□□□□/□: 191 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 35(of 37)

□□□□□□□: 45:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.50	2:56	5:51	30	1:23	155	1:27	0.50	2:56	5:51	30	1:23	155	1:27
□□ 2	9.00	58:42	6:31	36	28:05	191	30:54	9.50	1:01:38	6:29	36	29:28	191	32:21
□□□ Ziel	3.00	27:19	9:06	35	13:35	191	14:59	12.50	1:28:57	7:06	35	43:03	191	47:20