



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

## Pokahr, Viola

□□: Sonntagsläufer Tambach-Dietharz  
 □□: 288

□□: 12.50 km  
 12,5 km -Lauf

□□□□:  
 Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:47:11

□□: 6.72 km/h  
 □□□□: 8:34 min/km

□□□□□/□□□: 266 (of 267)

□□□□□/□: 71 (of 71)

□□□□□□: 55:52

□□□□□: 6(of 6)

□□□□□□□: 1:06:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	3:37	7:14	6	1:16	71	1:39	0.50	3:37	7:14	6	1:16	71	1:39
□□ 2	9.00	1:10:22	7:49	6	26:25	71	32:46	9.50	1:13:59	7:47	6	27:41	71	34:22
□□□ Ziel	3.00	33:12	11:04	6	13:05	71	16:57	12.50	1:47:11	8:34	6	40:46	71	51:19