



3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

DEMBECK, Nils

□□: DaRoTel
 □□: 1030

□□: 5.00 km
 5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 21:32

□□: 13.93 km/h
 □□□□: 4:19 min/km

□□□□□/□□□: 7 (of 232)

□□□□□/□: 6 (of 136)

□□□□□□: 18:55

□□□□□: 2(of 9)

□□□□□□□: 19:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.50	1:46	3:31	2	0:07	6	0:13	0.50	1:46	3:31	2	0:07	6	0:13
□□ 2	4.00	17:36	4:24	2	1:32	6	2:05	4.50	19:22	4:18	2	1:39	6	2:18
□□□ Ziel	0.50	2:10	4:19	3	0:17	26	0:20	5.00	21:32	4:18	2	1:56	6	2:37