



3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

ELTAHIR, Ahmed

□□: Salza Gymnasium

□□: 145

□□: 12.50 km

12,5 km -Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:00:05

□□: 12.48 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 55 (of 267)

□□□□□/□: 50 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 4(of 18)

□□□□□□□: 55:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	2:16	4:31	7	0:20	74	0:47	0.50	2:16	4:31	7	0:20	74	0:47	
□□ 2	9.00	39:52	4:25	4	2:33	50	12:04	9.50	42:08	4:26	4	2:38	50	12:51	
□□□ Ziel	3.00	17:57	5:59	4	1:48	58	5:37	12.50	1:00:05	4:48	4	4:26	50	18:28	