



3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

AHKE, Thomas

□□: VR Bank

□□: 1032

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 23:08

□□: 12.97 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 232)

□□□□□/□: 11 (of 136)

□□□□□□: 18:55

□□□□□: 1(of 10)

□□□□□□□: 23:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.50	2:33	5:05	3	0:26	58	1:00	0.50	2:33	5:05	3	0:26	58	1:00
□□ 2	4.00	18:27	4:36	1	-	9	2:56	4.50	21:00	4:40	1	-	12	3:56
□□□ Ziel	0.50	2:08	4:15	1	-	19	0:18	5.00	23:08	4:37	1	-	11	4:13