



3Türmelauf

Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

Dembeck, Nils

□□: DaRoTel

□□: 1066

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 19:26

□□: 15.44 km/h

□□□□: 3:53 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 238)

□□□□□/□: 3 (of 130)

□□□□□□: 17:44

□□□□□: 1(of 9)

□□□□□□□: 19:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	4.55	17:51	3:55	1	-	4	8:35	4.55	17:51	3:55	1	-	4	8:35
□□□ Ziel	0.45	1:35	3:31	1	-	10	0:18	5.00	19:26	3:53	1	-	3	1:42