



3Türmelauf

Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

Dembeck, Tino

□□: DaRoTel
 □□: 1067

□□: 5.00 km
 5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 24:04

□□: 12.47 km/h
 □□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 238)

□□□□□/□: 30 (of 130)

□□□□□□: 17:44

□□□□□: 4(of 12)

□□□□□□□: 22:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	4.55	22:28	4:56	4	1:53	33	13:12	4.55	22:28	4:56	4	1:53	33	13:12	
□□□ Ziel	0.45	1:36	3:33	1	-	13	0:19	5.00	24:04	4:48	4	1:51	30	6:20	