



3Türmelauf

Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

Schrauf, Ronny

□□: Friedrichrida

□□: 1243

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 24:13

□□: 12.39 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 44 (of 238)

□□□□□/□: 33 (of 130)

□□□□□□: 17:44

□□□□□: 3(of 9)

□□□□□□□: 19:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	4.55	22:30	4:56	4	4:39	35	13:14	4.55	22:30	4:56	4	4:39	35	13:14
□□□ Ziel	0.45	1:43	3:48	2	0:08	31	0:26	5.00	24:13	4:50	3	4:47	33	6:29