



3Türmelauf

Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

Thomalla, Steffen

□□: DIROBA

□□: 1075

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 24:10

□□: 12.41 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 238)

□□□□□/□: 31 (of 130)

□□□□□□: 17:44

□□□□□: 2(of 13)

□□□□□□□: 23:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	4.55	22:25	4:55	2	0:44	32	13:09	4.55	22:25	4:55	2	0:44	32	13:09
□□□ Ziel	0.45	1:45	3:53	2	0:06	40	0:28	5.00	24:10	4:50	2	0:42	31	6:26