



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

Koch, Birgit

□□: SPD-Bad Langensalza

□□: 1198

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 25:57

□□: 11.56 km/h

□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□: 81 (of 238)

□□□□□/□: 21 (of 108)

□□□□□□: 21:46

□□□□□: 4(of 20)

□□□□□□□: 22:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	4.55	23:59	5:16	4	3:02	22	14:45	4.55	23:59	5:16	4	3:02	22	14:45
□□□ Ziel	0.45	1:58	4:22	4	0:15	25	0:26	5.00	25:57	5:11	4	3:17	21	4:11