



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

**Knäbe, Holger**

□□: Mitteldeutsche Ballschule  
 □□: 1131

□□: 5.00 km  
 5 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 26:04

□□: 11.51 km/h  
 □□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 83 (of 238)

□□□□□/□: 62 (of 130)

□□□□□□: 17:44

□□□□□: 5(of 11)

□□□□□□□: 18:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	4.55	24:09	5:18	5	7:02	62	14:53	4.55	24:09	5:18	5	7:02	62	14:53
□□□ Ziel	0.45	1:55	4:15	5	0:24	65	0:38	5.00	26:04	5:12	5	7:26	62	8:20