



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

Ludewig, Stephan

□□: SV Empor Bad Langensalza Abt.Boxen  
 □□: 1219

□□: 5.00 km  
 5 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 27:33

□□: 10.89 km/h  
 □□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 103 (of 238)

□□□□□/□: 76 (of 130)

□□□□□□: 17:44

□□□□□: 8(of 12)

□□□□□□□: 22:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	4.55	25:24	5:34	7	4:49	76	16:08	4.55	25:24	5:34	7	4:49	76	16:08
□□□ Ziel	0.45	2:09	4:46	10	0:33	96	0:52	5.00	27:33	5:30	8	5:20	76	9:49