



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	-	-	□	□	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