



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

Seehof, Manuela

□□: THAMSBRÜCK

□□: 1204

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 28:09

□□: 10.66 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 118 (of 238)

□□□□□/□: 33 (of 108)

□□□□□□: 21:46

□□□□□: 7(of 20)

□□□□□□□: 22:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	4.55	26:01	5:43	7	5:04	34	16:47	4.55	26:01	5:43	7	5:04	34	16:47
□□□ Ziel	0.45	2:08	4:44	8	0:25	45	0:36	5.00	28:09	5:37	7	5:29	33	6:23