



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

Allstedt, Alexander

□□: Bad Langensalza

□□: 1256

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 30:22

□□: 9.88 km/h

□□□□: 6:04 min/km

□□□□□/□□□: 162 (of 238)

□□□□□/□: 105 (of 130)

□□□□□□: 17:44

□□□□□: 12(of 12)

□□□□□□□: 22:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	4.55	28:04	6:10	12	7:29	104	18:48	4.55	28:04	6:10	12	7:29	104	18:48
□□□ Ziel	0.45	2:18	5:06	12	0:42	108	1:01	5.00	30:22	6:04	12	8:09	105	12:38