



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

## Setzepfandt, Stefan

□□: Fahrdienst Gary

□□: 1081

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 28:06

□□: 10.68 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 117 (of 238)

□□□□□/□: 84 (of 130)

□□□□□□: 17:44

□□□□□: 9(of 12)

□□□□□□□: 22:13

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1     | 4.55     | 26:05    | 5:43         | 9       | 5:30    | 87      | 16:49   | 4.55 | 26:05     | 5:43      | 9             | 5:30    | 87      | 16:49   |         |
| □□□ Ziel | 0.45     | 2:01     | 4:28         | 7       | 0:25    | 77      | 0:44    | 5.00 | 28:06     | 5:37      | 9             | 5:53    | 84      | 10:22   |         |