



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

**Knäbe, Winfried**

□□: Mitteldeutsche Ballschule  
 □□: 1132

□□: 5.00 km  
 5 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 29:26

□□: 10.19 km/h  
 □□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 132 (of 238)

□□□□□/□: 92 (of 130)

□□□□□□: 17:44

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 25:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	4.55	27:17	5:59	3	4:02	95	18:01	4.55	27:17	5:59	3	4:02	95	18:01
□□□ Ziel	0.45	2:09	4:46	3	0:08	96	0:52	5.00	29:26	5:53	3	4:10	92	11:42