



3Türmelauf

Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

Holder, Marco

□□: Eisenach

□□: 1263

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 30:07

□□: 9.96 km/h

□□□□: 6:01 min/km

□□□□□/□□□: 149 (of 238)

□□□□□/□: 101 (of 130)

□□□□□□: 17:44

□□□□□: 11(of 12)

□□□□□□□: 22:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	4.55	27:50	6:07	11	7:15	102	18:34	4.55	27:50	6:07	11	7:15	102	18:34
□□□ Ziel	0.45	2:17	5:04	11	0:41	106	1:00	5.00	30:07	6:01	11	7:54	101	12:23