



3Türmelauf

Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

Fischer, Grit

□□: SV Empor Bad Langensalza Abt.Boxen

□□: 1211

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 29:48

□□: 10.07 km/h

□□□□: 5:58 min/km

□□□□□/□□□: 144 (of 238)

□□□□□/□: 47 (of 108)

□□□□□□: 21:46

□□□□□: 4(of 11)

□□□□□□□: 25:34

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|----------|------|-------|--------|----|------|----|-------|------|-------|--------|----|------|----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| □□ 1 | 4.55 | 27:33 | 6:03 | 4 | 3:59 | 46 | 18:19 | 4.55 | 27:33 | 6:03 | 4 | 3:59 | 46 | 18:19 |
| □□□ Ziel | 0.45 | 2:15 | 5:00 | 5 | 0:15 | 62 | 0:43 | 5.00 | 29:48 | 5:57 | 4 | 4:14 | 47 | 8:02 |