



3Türmelauf

Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

Zilling, Michael

□□: SWL-ENERGIE-TEAM
 □□: 1122

□□: 5.00 km
 5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 28:59

□□: 10.35 km/h
 □□□□: 5:48 min/km

□□□□□/□□□: 126 (of 238)

□□□□□/□: 91 (of 130)

□□□□□□: 17:44

□□□□□: 10(of 13)

□□□□□□□: 23:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	4.55	26:52	5:54	10	5:11	91	17:36	4.55	26:52	5:54	10	5:11	91	17:36
□□□ Ziel	0.45	2:07	4:42	10	0:28	88	0:50	5.00	28:59	5:47	10	5:31	91	11:15