



3Türmelauf

Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

Feuerriegel, Regina

□□: Erfurt

□□: 1013

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 31:05

□□: 9.65 km/h

□□□□: 6:13 min/km

□□□□□/□□□: 176 (of 238)

□□□□□/□: 67 (of 108)

□□□□□□: 21:46

□□□□□: 7(of 11)

□□□□□□□: 25:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	4.55	28:39	6:17	7	5:05	70	19:25	4.55	28:39	6:17	7	5:05	70	19:25
□□□ Ziel	0.45	2:26	5:24	9	0:26	80	0:54	5.00	31:05	6:13	7	5:31	67	9:19