



3Türmelauf

Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

Puderbach, Heidrun

□□: Bad Langensalza

□□: 1035

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 29:50

□□: 10.06 km/h

□□□□: 5:58 min/km

□□□□□/□□□: 145 (of 238)

□□□□□/□: 48 (of 108)

□□□□□□: 21:46

□□□□□: 8(of 20)

□□□□□□□: 22:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	4.55	27:56	6:08	8	6:59	48	18:42	4.55	27:56	6:08	8	6:59	48	18:42
□□□ Ziel	0.45	1:54	4:13	3	0:11	19	0:22	5.00	29:50	5:58	8	7:10	48	8:04