



3Türmelauf

Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

Krauβ, Rainer

□□: Bad Langensalza

□□: 1031

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 30:33

□□: 9.82 km/h

□□□□: 6:07 min/km

□□□□□/□□□: 166 (of 238)

□□□□□/□: 107 (of 130)

□□□□□□: 17:44

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□: 24:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	4.55	28:20	6:13	4	5:44	107	19:04	4.55	28:20	6:13	4	5:44	107	19:04	
□□□ Ziel	0.45	2:13	4:55	4	0:33	103	0:56	5.00	30:33	6:06	4	6:10	107	12:49	