



3Türmelauf  
Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

Holzappel, Jana

□□: SV Empor Bad Langensalza  
□□: 1192

□□: 5.00 km  
5 km - Lauf

□□□□:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 31:11

□□: 9.62 km/h  
□□□□: 6:14 min/km

□□□□□/□□□: 177 (of 238)

□□□□□/□: 68 (of 108)

□□□□□□: 21:46

□□□□□: 8(of 11)

□□□□□□□: 25:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	4.55	28:55	6:21	8	5:21	72	19:41	4.55	28:55	6:21	8	5:21	72	19:41	
□□□ Ziel	0.45	2:16	5:02	7	0:16	64	0:44	5.00	31:11	6:14	8	5:37	68	9:25	