



3Türmelauf

Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

Zimmermann, Patrick

□□: 70 Liter

□□: 1058

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 31:21

□□: 9.57 km/h

□□□□: 6:16 min/km

□□□□□/□□□: 180 (of 238)

□□□□□/□: 110 (of 130)

□□□□□□: 17:44

□□□□□: 12(of 13)

□□□□□□□: 23:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	4.55	29:14	6:25	12	7:33	111	19:58	4.55	29:14	6:25	12	7:33	111	19:58
□□□ Ziel	0.45	2:07	4:42	10	0:28	88	0:50	5.00	31:21	6:16	12	7:53	110	13:37