



3Türmelauf
Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

Döbel, Manu

□□: Bad Langensalza

□□: 1254

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 31:30

□□: 9.52 km/h

□□□□: 6:18 min/km

□□□□□/□□□: 181 (of 238)

□□□□□/□: 71 (of 108)

□□□□□□: 21:46

□□□□□: 13(of 20)

□□□□□□□: 22:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	4.55	29:12	6:25	16	8:15	77	19:58	4.55	29:12	6:25	16	8:15	77	19:58
□□□ Ziel	0.45	2:18	5:06	10	0:35	66	0:46	5.00	31:30	6:17	13	8:50	71	9:44