



3Türmelauf

Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

Rudolph, Manfred

□□: Diakonie
 □□: 1245

□□: 5.00 km
 5 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 33:15

□□: 9.02 km/h
 □□□□: 6:39 min/km

□□□□□/□□□: 200 (of 238)

□□□□□/□: 120 (of 130)

□□□□□□: 17:44

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 22:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	4.55	30:39	6:44	5	9:37	119	21:23	4.55	30:39	6:44	5	9:37	119	21:23
□□□ Ziel	0.45	2:36	5:46	5	0:50	120	1:19	5.00	33:15	6:39	5	10:27	120	15:31