



3Türmelauf

Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

Schmähling, Jens

□□: 70 liter

□□: 1057

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 33:11

□□: 9.04 km/h

□□□□: 6:38 min/km

□□□□□/□□□: 198 (of 238)

□□□□□/□: 119 (of 130)

□□□□□□: 17:44

□□□□□: 11(of 11)

□□□□□□□: 18:38

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|----------|------|-------|--------|----|-------|-----|-------|------|-------|--------|----|-------|-----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| □□ 1 | 4.55 | 30:49 | 6:46 | 11 | 13:42 | 120 | 21:33 | 4.55 | 30:49 | 6:46 | 11 | 13:42 | 120 | 21:33 |
| □□□ Ziel | 0.45 | 2:22 | 5:15 | 10 | 0:51 | 113 | 1:05 | 5.00 | 33:11 | 6:38 | 11 | 14:33 | 119 | 15:27 |