



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