



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

**Arrat, Nourlhak**

□□: SV Empor Bad Langensalza Abt.Boxen  
 □□: 1210

□□: 5.00 km  
 5 km - Lauf

□□□□:  
 männliche Kinder U12 (10-11 Jahre)

□□□: 34:04

□□: 8.81 km/h  
 □□□□: 6:49 min/km

□□□□□/□□□: 208 (of 238)

□□□□□/□: 123 (of 130)

□□□□□□: 17:44

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 21:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	4.55	31:25	6:54	10	11:31	124	22:09	4.55	31:25	6:54	10	11:31	124	22:09
□□□ Ziel	0.45	2:39	5:53	10	1:01	121	1:22	5.00	34:04	6:48	10	12:32	123	16:20