



3Türmelauf
Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

Poweleit-Straube, Maren

□□: Entspaaaaaaaaaaaaannt
□□: 1239

□□: 5.00 km
5 km - Lauf

□□□□:
Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 35:26

□□: 8.47 km/h
□□□□: 7:05 min/km

□□□□□/□□□: 218 (of 238)

□□□□□/□: 92 (of 108)

□□□□□□: 21:46

□□□□□: 16(of 20)

□□□□□□□: 22:40

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 4.55 | 28:02 | 6:09 | 9 | 7:05 | 53 | 18:48 | 4.55 | 28:02 | 6:09 | 9 | 7:05 | 53 | 18:48 |
| □□□ Ziel | 0.45 | 7:24 | 16:26 | 18 | 5:41 | 104 | 5:52 | 5.00 | 35:26 | 7:05 | 16 | 12:46 | 92 | 13:40 |