



3Türmelauf

Bad Langensalza / 14.04.2019

□□□□

Specht, Uwe

□□: Ohrdruf

□□: 1050

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 48:20

□□: 6.21 km/h

□□□□: 9:40 min/km

□□□□□/□□□: 237 (of 238)

□□□□□/□: 130 (of 130)

□□□□□□: 17:44

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 25:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	4.55	44:41	9:49	5	21:26	130	35:25	4.55	44:41	9:49	5	21:26	130	35:25
□□□ Ziel	0.45	3:39	8:06	5	1:38	128	2:22	5.00	48:20	9:40	5	23:04	130	30:36