



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

Seyfarth, Sebastian

□□: 1. SV Gera  
 □□: 233

□□: 12.50 km  
 12,5 km -Lauf

□□□□:  
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 46:39

□□: 15.43 km/h  
 □□□□: 3:44 min/km

□□□□□/□□□: 5 (of 267)

□□□□□/□: 5 (of 196)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 3(of 22)

□□□□□□□: 41:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.50	1:34	3:07	3	0:05	5	0:05	0.50	1:34	3:07	3	0:05	5	0:05
□□ 2	9.00	30:54	3:25	3	3:06	5	3:06	9.50	32:28	3:25	3	3:11	5	3:11
□□□ Ziel	3.00	14:11	4:43	3	1:51	5	1:51	12.50	46:39	3:43	3	5:02	5	5:02