



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

## SEIFERT, Ben

□□: Salza Gymnasium

□□: 1114

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

männliche Jugend U16 (14-15 Jahre)

□□□: 24:35

□□: 12.20 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 232)

□□□□□/□: 28 (of 136)

□□□□□□: 18:55

□□□□□: 5(of 18)

□□□□□□□: 18:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.50	2:21	4:42	8	0:48	45	0:48	0.50	2:21	4:42	8	0:48	45	0:48
□□ 2	4.00	20:10	5:02	5	4:39	26	4:39	4.50	22:31	5:00	5	5:27	29	5:27
□□□ Ziel	0.50	2:04	4:08	2	0:13	13	0:14	5.00	24:35	4:54	5	5:40	28	5:40