



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 22.04.2018

□□□□

**ROMMEIS, Martin**

□□: Erfurt

□□: 1041

□□: 5.00 km

5 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 25:51

□□: 11.61 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 57 (of 232)

□□□□□/□: 44 (of 136)

□□□□□□: 18:55

□□□□□: 3(of 14)

□□□□□□□: 23:40

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□   | □□    | □□     | □□ | □□   | □□ | □□   | □□□  | □□□   | □□□    | □□ | □□   | □□ | □□   |
|----------|------|-------|--------|----|------|----|------|------|-------|--------|----|------|----|------|
|          | km   | □□    | min/km | -  | -    | □  | □    | km   | □□    | min/km | -  | -    | □  | □    |
| □□ 1     | 0.50 | 1:50  | 3:39   | 1  | -    | 12 | 0:17 | 0.50 | 1:50  | 3:39   | 1  | -    | 12 | 0:17 |
| □□ 2     | 4.00 | 21:43 | 5:25   | 5  | 2:30 | 55 | 6:12 | 4.50 | 23:33 | 5:14   | 3  | 2:16 | 43 | 6:29 |
| □□□ Ziel | 0.50 | 2:18  | 4:35   | 3  | 0:14 | 41 | 0:28 | 5.00 | 25:51 | 5:10   | 3  | 2:11 | 44 | 6:56 |