



# 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