



1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

Detailauswertung

Rambow, Sascha

Verein: Commerzbank

Startnummer: 354

Strecke: 10,00 km

Lange Strecke

Kategorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 46:13

Geschwindigkeit: 12,98 km/h

Laufleistung: 4:37 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 46 (von 109)

Strecken-Platzierung/Männer: 45 (von 89)

Bestzeit der Strecke: 32:30

Kategorie-Platzierung: 6(von 11)

Bestzeit in der Kategorie: 39:53

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Runde	2,50	10:38	4:15	4	1:33	33	2:37	2,50	10:38	4:15	9	0:55	43	
Runde	2,50	11:25	4:33	4	1:42	39	3:11	5,00	22:03	4:24	9	2:07	43	
Runde	2,50	12:09	4:51	7	1:42	54	3:46	7,50	34:12	4:33	8	3:42	41	
Ziel	2,50	12:01	4:48	7	1:35	54	4:09	10,00	46:13	4:37	6	6:20	45	13:43