



1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

□□□□

Mierisch, Volkmar

□□: Erfurt

□□: 344

□□: 10.00 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 54:38

□□: 10.98 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 92 (of 109)

□□□□□/□: 77 (of 89)

□□□□□□: 32:30

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 45:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.50	13:22	5:20	4	2:43	79	5:21	2.50	13:22	5:20	2	2:32	21	1:21	
Runde	2.50	13:30	5:24	3	2:08	73	5:16	5.00	26:52	5:22	2	4:40	21	3:04	
Runde	2.50	13:53	5:33	3	2:27	75	5:30	7.50	40:45	5:26	2	7:07	20	5:14	
Ziel	2.50	13:53	5:33	3	2:29	78	6:01	10.00	54:38	5:27	3	9:36	77	22:08	