



1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

□□□□

Steinecke, Martin

□□□: 54:09

□□: 424

□□: 11.08 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 90 (of 109)

Lange Strecke

□□□□□/□: 75 (of 89)

□□□□□□: 32:30

□□□□:

□□□□□: 8(of 10)

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□□□□□: 40:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.50	12:59	5:11	8	3:01	74	4:58	2.50	12:59	5:11	7	2:53	20	0:58
Runde	2.50	13:35	5:26	8	3:27	75	5:21	5.00	26:34	5:18	7	6:20	20	2:46
Runde	2.50	13:57	5:34	8	3:35	76	5:34	7.50	40:31	5:24	7	9:55	19	5:00
Ziel	2.50	13:38	5:27	8	3:38	75	5:46	10.00	54:09	5:24	8	13:31	75	21:39