



# 1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

□□□□

Jarek, Andreas

□□□: 52:16

□□: 411

□□: 11.48 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 80 (of 109)

Lange Strecke

□□□□□/□: 69 (of 89)

□□□□□□: 32:30

□□□□:

□□□□□: 9(of 10)

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 40:19

□□□□

□□□□

□□□

| □□□   | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.50     | 13:09    | 5:15         | 9       | 3:20    | 75      | 5:08    | 2.50  | 13:09     | 5:15      | 6             | 3:20    | 11      | 1:08    |         |
| Runde | 2.50     | 13:12    | 5:16         | 9       | 2:58    | 71      | 4:58    | 5.00  | 26:21     | 5:16      | 6             | 6:18    | 11      | 2:33    |         |
| Runde | 2.50     | 13:05    | 5:14         | 8       | 2:48    | 67      | 4:42    | 7.50  | 39:26     | 5:15      | 6             | 9:06    | 10      | 3:55    |         |
| Ziel  | 2.50     | 12:50    | 5:08         | 8       | 2:51    | 66      | 4:58    | 10.00 | 52:16     | 5:13      | 9             | 11:57   | 69      | 19:46   |         |