



# 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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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	