



1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

□□□□

Rosahl, Steffen

□□: Helios

□□: 356

□□: 10.00 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 47:10

□□: 12.72 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 53 (of 109)

□□□□□/□: 51 (of 89)

□□□□□□: 32:30

□□□□□: 9(of 17)

□□□□□□□: 42:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.50	11:24	4:33	9	1:15	48	3:23	2.50	11:24	4:33	8			9	
Runde	2.50	11:39	4:39	8	0:59	46	3:25	5.00	23:03	4:36	8			9	
Runde	2.50	12:17	4:54	9	1:34	57	3:54	7.50	35:20	4:42	8			8	
Ziel	2.50	11:50	4:44	8	1:24	53	3:58	10.00	47:10	4:43	9	4:37		51	14:40