



# 1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

□□□□

Schirmbacher, André

□□: Erfurt

□□: 360

□□: 10.00 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 51:35

□□: 11.63 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 76 (of 109)

□□□□□/□: 67 (of 89)

□□□□□□: 32:30

□□□□□: 8(of 10)

□□□□□□□: 40:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.50	12:17	4:54	7	2:28	62	4:16	2.50	12:17	4:54	7	2:28	7	0:16
Runde	2.50	12:48	5:07	8	2:34	66	4:34	5.00	25:05	5:00	7	5:02	7	1:17
Runde	2.50	13:25	5:21	9	3:08	69	5:02	7.50	38:30	5:08	7	8:10	6	2:59
Ziel	2.50	13:05	5:14	9	3:06	70	5:13	10.00	51:35	5:09	8	11:16	67	19:05