



1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

□□□□

Adams, Ralph

□□: Erfurt

□□: 301

□□: 10.00 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 50:02

□□: 11.99 km/h

□□□□: 5:00 min/km

□□□□□/□□□: 72 (of 109)

□□□□□/□: 64 (of 89)

□□□□□□: 32:30

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 40:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.50	11:51	4:44	6	2:02	56	3:50	2.50	11:51	4:44	8	2:02	3		
Runde	2.50	12:39	5:03	7	2:25	64	4:25	5.00	24:30	4:54	8	4:27	3	0:42	
Runde	2.50	12:59	5:11	7	2:42	65	4:36	7.50	37:29	4:59	8	7:09	2	1:58	
Ziel	2.50	12:33	5:01	7	2:34	61	4:41	10.00	50:02	5:00	7	9:43	64	17:32	