



1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

□□□□

John, Silke

□□: Erfurt

□□: 329

□□: 10.00 km

Lange Strecke

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 52:20

□□: 11.46 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 81 (of 109)

□□□□□/□: 12 (of 20)

□□□□□□: 43:48

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 47:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.50	12:22	4:56	3	0:06	11	1:39	2.50	12:22	4:56	4	0:06	12		
Runde	2.50	13:18	5:19	4	1:35	13	2:30	5.00	25:40	5:08	4	0:31	12		
Runde	2.50	13:31	5:24	4	1:39	12	2:20	7.50	39:11	5:13	4	0:42	1	-	
Ziel	2.50	13:09	5:15	3	1:48	11	2:03	10.00	52:20	5:14	4	5:01	12	8:32	