



1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

0000

Rambow, Sascha

00: Commerzbank

00: 354

00: 10.00 km

Lange Strecke

0000:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

000: 46:13

00: 12.98 km/h

0000: 4:37 min/km

00000/000: 46 (of 109)

00000/0: 45 (of 89)

000000: 32:30

00000: 6(of 11)

0000000: 39:53

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Runde	2.50	10:38	4:15	4	1:33	33	2:37	2.50	10:38	4:15	9	0:55	43	
Runde	2.50	11:25	4:33	4	1:42	39	3:11	5.00	22:03	4:24	9	2:07	43	
Runde	2.50	12:09	4:51	7	1:42	54	3:46	7.50	34:12	4:33	8	3:42	41	
Ziel	2.50	12:01	4:48	7	1:35	54	4:09	10.00	46:13	4:37	6	6:20	45	13:43