



1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

□□□□

Rambow, Sascha

□□: Commerzbank

□□: 354

□□: 10.00 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 46:13

□□: 12.98 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 109)

□□□□□/□: 45 (of 89)

□□□□□□: 32:30

□□□□□: 6(of 11)

□□□□□□□: 39:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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	