



1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

□□□□

Menz, Steffen

□□: Weimar

□□: 343

□□: 10.00 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 46:10

□□: 13.00 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 109)

□□□□□/□: 44 (of 89)

□□□□□□: 32:30

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 40:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.50	11:27	4:34	6	1:29	49	3:26	2.50	11:27	4:34	8	1:21	38		
Runde	2.50	11:43	4:41	6	1:35	50	3:29	5.00	23:10	4:38	8	2:56	38		
Runde	2.50	11:44	4:41	7	1:22	41	3:21	7.50	34:54	4:39	8	4:18	36		
Ziel	2.50	11:16	4:30	6	1:16	40	3:24	10.00	46:10	4:36	7	5:32	44	13:40	