



1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

□□□□

Köhler, Jan

□□: Haller Fuchs

□□: 336

□□: 10.00 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 45:56

□□: 13.06 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 43 (of 109)

□□□□□/□: 42 (of 89)

□□□□□□: 32:30

□□□□□: 5(of 11)

□□□□□□□: 39:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.50	11:22	4:32	6	2:17	47	3:21	2.50	11:22	4:32	11	1:39	36		
Runde	2.50	11:40	4:39	6	1:57	48	3:26	5.00	23:02	4:36	11	3:06	33		
Runde	2.50	11:41	4:40	4	1:14	39	3:18	7.50	34:43	4:37	10	4:13	23		
Ziel	2.50	11:13	4:29	5	0:47	38	3:21	10.00	45:56	4:35	5	6:03	42	13:26	