



1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

□□□□

Golschewski, Jörg

□□: Erfurt

□□: 318

□□: 10.00 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 46:26

□□: 12.92 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 48 (of 109)

□□□□□/□: 47 (of 89)

□□□□□□: 32:30

□□□□□: 7(of 17)

□□□□□□□: 42:33

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.50 | 11:21 | 4:32 | 8 | 1:12 | 46 | 3:20 | 2.50 | 11:21 | 4:32 | 3 | | | 33 | |
| Runde | 2.50 | 11:41 | 4:40 | 9 | 1:01 | 49 | 3:27 | 5.00 | 23:02 | 4:36 | 3 | | | 33 | |
| Runde | 2.50 | 11:44 | 4:41 | 7 | 1:01 | 41 | 3:21 | 7.50 | 34:46 | 4:38 | 3 | | | 32 | |
| Ziel | 2.50 | 11:40 | 4:39 | 7 | 1:14 | 50 | 3:48 | 10.00 | 46:26 | 4:38 | 7 | 3:53 | | 47 | 13:56 |