



1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

□□□□

Frömmer, Michael

□□□: 1:04:44

□□: 412

□□: 9.27 km/h

□□□□: 6:28 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 100 (of 109)

Lange Strecke

□□□□□/□: 83 (of 89)

□□□□□□: 32:30

□□□□:

□□□□□: 10(of 10)

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□□□□□: 40:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.50	15:42	6:16	10	5:44	88	7:41	2.50	15:42	6:16	10	5:36	28	3:41	
Runde	2.50	16:29	6:35	10	6:21	86	8:15	5.00	32:11	6:26	10	11:57	28	8:23	
Runde	2.50	16:43	6:41	10	6:21	84	8:20	7.50	48:54	6:31	10	18:18	24	13:23	
Ziel	2.50	15:50	6:20	10	5:50	83	7:58	10.00	1:04:44	6:28	10	24:06	83	32:14	