



1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

□□□□

Michel-Triller, Andreas

□□: AST Apolda

□□: 416

□□: 10.00 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:13:03

□□: 8.21 km/h

□□□□: 7:18 min/km

□□□□□/□□□: 105 (of 109)

□□□□□/□: 86 (of 89)

□□□□□□: 32:30

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 45:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.50	15:56	6:22	5	5:17	89	7:55	2.50	15:56	6:22	5	5:06	27	3:55	
Runde	2.50	19:53	7:57	5	8:31	89	11:39	5.00	35:49	7:09	5	13:37	27	12:01	
Runde	2.50	19:17	7:42	4	7:51	86	10:54	7.50	55:06	7:20	4	21:28	26	19:35	
Ziel	2.50	17:57	7:10	4	6:33	86	10:05	10.00	1:13:03	7:18	4	28:01	86	40:33	