



# 1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

□□□□

Plischke, Stephan

□□: Ostramondra

□□: 353

□□: 10.00 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 40:58

□□: 14.65 km/h

□□□□: 4:06 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 109)

□□□□□/□: 16 (of 89)

□□□□□□: 32:30

□□□□□: 2(of 10)

□□□□□□□: 40:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.50	10:06	4:02	3	0:08	17	2:05	2.50	10:06	4:02	1	-	56		
Runde	2.50	10:08	4:03	1	-	11	1:54	5.00	20:14	4:02	1	-	56		
Runde	2.50	10:22	4:08	1	-	10	1:59	7.50	30:36	4:04	1	-	54		
Ziel	2.50	10:22	4:08	3	0:22	15	2:30	10.00	40:58	4:05	2	0:20	16	8:28	