



1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

□□□□

Henkel, Tobias

□□: USV Erfurt

□□: 323

□□: 10.00 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 37:29

□□: 16.01 km/h

□□□□: 3:45 min/km

□□□□□/□□□: 5 (of 109)

□□□□□/□: 5 (of 89)

□□□□□□: 32:30

□□□□□: 3(of 12)

□□□□□□□: 32:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.50	9:08	3:39	3	1:07	8	1:07	2.50	9:08	3:39	3	1:07	53		
Runde	2.50	9:20	3:44	3	1:06	6	1:06	5.00	18:28	3:41	3	2:13	53		
Runde	2.50	9:33	3:49	3	1:10	5	1:10	7.50	28:01	3:44	3	3:23	51		
Ziel	2.50	9:28	3:47	3	1:36	5	1:36	10.00	37:29	3:44	3	4:59	5	4:59	