



1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

□□□□

Werner, Heiko

□□: Erfurt

□□: 386

□□: 10.00 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 44:08

□□: 13.60 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 109)

□□□□□/□: 29 (of 89)

□□□□□□: 32:30

□□□□□: 4(of 17)

□□□□□□□: 42:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.50	10:38	4:15	3	0:29	33	2:37	2.50	10:38	4:15	14			43	
Runde	2.50	11:12	4:28	4	0:32	31	2:58	5.00	21:50	4:21	14			87	
Runde	2.50	11:20	4:31	3	0:37	30	2:57	7.50	33:10	4:25	14			84	
Ziel	2.50	10:58	4:23	3	0:32	30	3:06	10.00	44:08	4:24	4	1:35	29	11:38	