



1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

0000

Spiegler, Sebastian

00: Erfurt

00: 372

00: 10.00 km

Lange Strecke

0000:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

000: 45:25

00: 13.21 km/h

0000: 4:32 min/km

00000/000: 40 (of 109)

00000/0: 39 (of 89)

000000: 32:30

00000: 5(of 12)

0000000: 32:30

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Runde	2.50	11:02	4:24	6	3:01	41	3:01	2.50	11:02	4:24	4	3:01	86	
Runde	2.50	11:34	4:37	6	3:20	44	3:20	5.00	22:36	4:31	4	6:21	86	
Runde	2.50	11:49	4:43	6	3:26	44	3:26	7.50	34:25	4:35	4	9:47	83	
Ziel	2.50	11:00	4:24	6	3:08	31	3:08	10.00	45:25	4:32	5	12:55	39	12:55