



1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

□□□□

Hilke, Ronny

□□: 1. SV Gera

□□: 325

□□: 10.00 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 45:23

□□: 13.22 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 109)

□□□□□/□: 38 (of 89)

□□□□□□: 32:30

□□□□□: 4(of 11)

□□□□□□□: 39:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.50	10:39	4:15	5	1:34	35	2:38	2.50	10:39	4:15	3	0:56	29	
Runde	2.50	11:26	4:34	5	1:43	41	3:12	5.00	22:05	4:24	3	2:09	84	
Runde	2.50	11:55	4:46	5	1:28	48	3:32	7.50	34:00	4:31	3	3:30	81	
Ziel	2.50	11:23	4:33	6	0:57	43	3:31	10.00	45:23	4:32	4	5:30	38	12:53