



1. Erfurter Flughafenlauf

Erfurt / 14.09.2014

□□□□

Umbreit-Rößner, Michael

□□: UBR

□□: 500

□□: 10.00 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 45:10

□□: 13.28 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 109)

□□□□□/□: 36 (of 89)

□□□□□□: 32:30

□□□□□: 4(of 10)

□□□□□□□: 40:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.50	11:32	4:36	4	1:43	51	3:31	2.50	11:32	4:36	4	1:43	76		
Runde	2.50	11:15	4:30	4	1:01	32	3:01	5.00	22:47	4:33	4	2:44	76		
Runde	2.50	11:18	4:31	4	1:01	29	2:55	7.50	34:05	4:32	4	3:45	73		
Ziel	2.50	11:05	4:26	4	1:06	33	3:13	10.00	45:10	4:30	4	4:51	36	12:40	