



7. Erfurter Campuslauf

Erfurt / 28.06.2023

□□□□

Braunholz, Ralph

□□: Weimar

□□: 106

□□: 10.00 km

Hauptlauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 54:06

□□: 11.09 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 61)

□□□□□/□: 35 (of 50)

□□□□□□: 33:36

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 54:06

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 2.00 | 11:31 | 5:45 | 1 | - | 45 | 4:55 | 2.00 | 11:31 | 5:45 | 1 | - | 45 | 4:55 | |
| Runde | 2.00 | 11:23 | 5:41 | 1 | - | 41 | 4:43 | 4.00 | 22:54 | 5:43 | 1 | - | 42 | 9:38 | |
| Runde | 2.00 | 11:30 | 5:45 | 2 | 0:01 | 40 | 4:43 | 6.00 | 34:24 | 5:44 | 1 | - | 42 | 14:21 | |
| Runde | 2.00 | 10:29 | 5:14 | 1 | - | 31 | 3:40 | 8.00 | 44:53 | 5:36 | 1 | - | 39 | 18:01 | |
| Ziel | 2.00 | 9:13 | 4:36 | 1 | - | 14 | 2:29 | 10.00 | 54:06 | 5:24 | 1 | - | 35 | 20:30 | |