



14. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Merrbach, Frank

□□: LG Nord Berlin

□□: 473

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:06:14

□□: 16.31 km/h

□□□□: 3:35 min/km

□□□□□/□□□: 1 (of 173)

□□□□□/□: 1 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 1(of 17)

□□□□□□□: 1:06:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	32:30	3:29	1	-	1	-	9.30	32:30	3:29	1	-	1	-
□□□	9.00	33:02	3:40	1	-	1	-	18.30	1:05:32	3:34	1	-	1	-
Ziel	0.20	0:42	3:29	1	-	3	0:05	18.50	1:06:14	3:34	1	-	1	-