



14. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

**FREITAG, Roman**

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt  
 □□: 376

□□: 18.50 km  
 Lange Strecke

□□□□:  
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:12:17

□□: 14.94 km/h  
 □□□□: 3:55 min/km

□□□□□/□□□: 5 (of 173)

□□□□□/□: 5 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 2(of 17)

□□□□□□□: 1:06:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	35:38	3:49	2	3:08	5	3:08	9.30	35:38	3:49	2	3:08	5	3:08
□□□	9.00	35:57	3:59	2	2:55	6	2:55	18.30	1:11:35	3:54	2	6:03	5	6:03
Ziel	0.20	0:42	3:29	1	-	3	0:05	18.50	1:12:17	3:54	2	6:03	5	6:03