



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Dömming, Olaf

□□: SV WERRA 07 HBN

□□: 457

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:13:13

□□: 14.75 km/h

□□□□: 3:58 min/km

□□□□□/□□□: 7 (of 173)

□□□□□/□: 7 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 1(of 25)

□□□□□□□: 1:13:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	35:38	3:49	1	-	5	3:08	9.30	35:38	3:49	1	-	5	3:08
□□□	9.00	36:49	4:05	1	-	8	3:47	18.30	1:12:27	3:57	1	-	7	6:55
Ziel	0.20	0:46	3:50	3	0:09	12	0:09	18.50	1:13:13	3:57	1	-	7	6:59