



14. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Dorn, Rainer

□□: LTV Erfurt
 □□: 515

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:15:54

□□: 14.23 km/h
 □□□□: 4:06 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 173)

□□□□□/□: 12 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 1(of 22)

□□□□□□□: 1:15:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	36:53	3:57	1	-	11	4:23	9.30	36:53	3:57	1	-	11	4:23
□□□	9.00	38:13	4:14	1	-	13	5:11	18.30	1:15:06	4:06	1	-	12	9:34
Ziel	0.20	0:48	4:00	1	-	19	0:11	18.50	1:15:54	4:06	1	-	12	9:40