



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

0000

Ahrndt, Jörg

00: LG Frauenwald

00: 513

00: 18.50 km

Lange Strecke

0000:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

000: 1:16:17

00: 14.16 km/h

0000: 4:07 min/km

00000/000: 13 (of 173)

00000/0: 13 (of 140)

000000: 1:06:14

00000: 3(of 25)

0000000: 1:13:13

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
000	9.30	37:22	4:01	3	1:44	13	4:52	9.30	37:22	4:01	3	1:44	13	4:52
000	9.00	38:07	4:14	3	1:18	12	5:05	18.30	1:15:29	4:07	3	3:02	13	9:57
Ziel	0.20	0:48	4:00	4	0:11	19	0:11	18.50	1:16:17	4:07	3	3:04	13	10:03