



14. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Ahrndt, Jörg

□□: LG Frauenwald

□□: 513

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:16:17

□□: 14.55 km/h

□□□□: 4:07 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 173)

□□□□□/□: 13 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 3(of 25)

□□□□□□□: 1:13:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□□	9.30	37:22	4:01	3	1:44	13	4:52	9.30	37:22	4:01	3	1:44	13	4:52
□□□	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