



14. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Siering, Martin

□□: Suhl Ribe

□□: 497

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:17:05

□□: 14.01 km/h

□□□□: 4:10 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 173)

□□□□□/□: 14 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 3(of 17)

□□□□□□□: 1:06:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	37:36	4:02	4	5:06	15	5:06	9.30	37:36	4:02	4	5:06	15	5:06	
□□□	9.00	38:42	4:18	4	5:40	17	5:40	18.30	1:16:18	4:10	3	10:46	14	10:46	
Ziel	0.20	0:47	3:54	4	0:05	17	0:10	18.50	1:17:05	4:09	3	10:51	14	10:51	