



14. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Heller, Maik

□□: Schmalkalden

□□: 545

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:17:14

□□: 13.98 km/h

□□□□: 4:10 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 173)

□□□□□/□: 16 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 4(of 17)

□□□□□□□: 1:06:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	37:34	4:02	3	5:04	14	5:04	9.30	37:34	4:02	3	5:04	14	5:04
□□□	9.00	38:52	4:19	5	5:50	19	5:50	18.30	1:16:26	4:10	4	10:54	16	10:54
Ziel	0.20	0:48	4:00	6	0:06	19	0:11	18.50	1:17:14	4:10	4	11:00	16	11:00