



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Herrman, Maik

□□: SC Impuls Erfurt

□□: 486

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:17:18

□□: 13.97 km/h

□□□□: 4:11 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 173)

□□□□□/□: 17 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 4(of 21)

□□□□□□□: 1:12:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	38:06	4:05	4	1:42	18	5:36	9.30	38:06	4:05	4	1:42	18	5:36
□□□	9.00	38:28	4:16	4	2:52	14	5:26	18.30	1:16:34	4:11	4	4:24	17	11:02
Ziel	0.20	0:44	3:39	1	-	6	0:07	18.50	1:17:18	4:10	4	4:22	17	11:04