



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Grund, Martin

□□: SV Ichtershausen
 □□: 517

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:17:32

□□: 14.32 km/h
 □□□□: 4:11 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 173)

□□□□□/□: 18 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 5(of 17)

□□□□□□□: 1:06:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	37:38	4:02	5	5:08	17	5:08	9.30	37:38	4:02	5	5:08	17	5:08
□□□	9.00	39:04	4:20	6	6:02	21	6:02	18.30	1:16:42	4:11	5	11:10	18	11:10
Ziel	0.20	0:50	4:10	7	0:08	33	0:13	18.50	1:17:32	4:11	5	11:18	18	11:18