



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

0000

RÖDER, Stefan

00: RSV Adler Arnstadt

00: 426

00: 18.50 km

Lange Strecke

0000:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

000: 1:17:50

00: 13.88 km/h

0000: 4:13 min/km

00000/000: 20 (of 173)

00000/0: 19 (of 140)

000000: 1:06:14

00000: 5(of 21)

0000000: 1:12:56

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
000	9.30	38:24	4:07	5	2:00	20	5:54	9.30	38:24	4:07	5	2:00	20	5:54
000	9.00	38:38	4:17	5	3:02	16	5:36	18.30	1:17:02	4:12	5	4:52	19	11:30
Ziel	0.20	0:48	4:00	6	0:04	19	0:11	18.50	1:17:50	4:12	5	4:54	19	11:36