



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Dreier, Jan

□□: WSV Oberhof

□□: 494

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:20:34

□□: 13.78 km/h

□□□□: 4:21 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 173)

□□□□□/□: 22 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 5(of 25)

□□□□□□□: 1:13:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	39:49	4:16	5	4:11	22	7:19	9.30	39:49	4:16	5	4:11	22	7:19
□□□	9.00	39:49	4:25	5	3:00	22	6:47	18.30	1:19:38	4:21	5	7:11	22	14:06
Ziel	0.20	0:56	4:39	13	0:19	63	0:19	18.50	1:20:34	4:21	5	7:21	22	14:20