



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

BECHMANN, Rico

□□: Lauffeuer Fröttstädt e.V.
 □□: 356

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:21:22

□□: 13.27 km/h
 □□□□: 4:24 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 173)

□□□□□/□: 23 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 7(of 17)

□□□□□□□: 1:06:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	40:37	4:22	7	8:07	25	8:07	9.30	40:37	4:22	7	8:07	25	8:07	
□□□	9.00	39:55	4:26	7	6:53	23	6:53	18.30	1:20:32	4:24	7	15:00	23	15:00	
Ziel	0.20	0:50	4:10	7	0:08	33	0:13	18.50	1:21:22	4:23	7	15:08	23	15:08	