



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

SCHMIDT, Uwe

□□: GMRLV

□□: 437

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:21:26

□□: 13.26 km/h

□□□□: 4:24 min/km

□□□□□/□□□: 27 (of 173)

□□□□□/□: 24 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 6(of 25)

□□□□□□□: 1:13:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	40:11	4:19	6	4:33	23	7:41	9.30	40:11	4:19	6	4:33	23	7:41	
□□□	9.00	40:23	4:29	6	3:34	24	7:21	18.30	1:20:34	4:24	6	8:07	24	15:02	
Ziel	0.20	0:52	4:19	10	0:15	48	0:15	18.50	1:21:26	4:24	6	8:13	24	15:12	