



14. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Obenhaus, Steffan

□□: Wartburg Sparkasse

□□: 477

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:22:23

□□: 13.11 km/h

□□□□: 4:27 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 173)

□□□□□/□: 27 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 3(of 13)

□□□□□□□: 1:10:07

□□□□

□□□□

□□□

| □□□  | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□     | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|---------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□□  | 9.30     | 40:17    | 4:19         | 3       | 5:40    | 24      | 7:47    | 9.30  | 40:17   | 4:19 | 3       | 5:40    | 24      | 7:47    |
| □□□  | 9.00     | 41:21    | 4:35         | 3       | 6:36    | 27      | 8:19    | 18.30 | 1:21:38 | 4:27 | 3       | 12:16   | 27      | 16:06   |
| Ziel | 0.20     | 0:45     | 3:45         | 1       | -       | 7       | 0:08    | 18.50 | 1:22:23 | 4:27 | 3       | 12:16   | 27      | 16:09   |