



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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	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