



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Rosenberg, Marcel

□□: Lg Frauenwald

□□: 492

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:23:29

□□: 12.94 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 173)

□□□□□/□: 28 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 4(of 13)

□□□□□□□: 1:10:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	41:03	4:24	5	6:26	28	8:33	9.30	41:03	4:24	5	6:26	28	8:33
□□□	9.00	41:40	4:37	4	6:55	29	8:38	18.30	1:22:43	4:31	4	13:21	28	17:11
Ziel	0.20	0:46	3:50	3	0:01	12	0:09	18.50	1:23:29	4:30	4	13:22	28	17:15