



14. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Rückert, Jonas

□□: Ilmenau Roda  
 □□: 458

□□: 18.50 km  
 Lange Strecke

□□□□:  
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:27:07

□□: 12.40 km/h  
 □□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 173)

□□□□□/□: 41 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 11(of 21)

□□□□□□□: 1:12:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□□	9.30	41:42	4:29	9	5:18	35	9:12	9.30	41:42	4:29	9	5:18	35	9:12
□□□	9.00	44:40	4:57	12	9:04	52	11:38	18.30	1:26:22	4:43	11	14:12	42	20:50
Ziel	0.20	0:45	3:45	2	0:01	7	0:08	18.50	1:27:07	4:42	11	14:11	41	20:53