



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Rose, Marcel

□□: SV Rennsteig
 □□: 478

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:27:10

□□: 12.39 km/h
 □□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 173)

□□□□□/□: 42 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 9(of 17)

□□□□□□□: 1:06:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	44:33	4:47	10	12:03	49	12:03	9.30	44:33	4:47	10	12:03	49	12:03	
□□□	9.00	41:47	4:38	8	8:45	31	8:45	18.30	1:26:20	4:43	9	20:48	41	20:48	
Ziel	0.20	0:50	4:10	7	0:08	33	0:13	18.50	1:27:10	4:42	9	20:56	42	20:56	