



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

KERST, Alexander

□□: WalschbergRunners

□□: 402

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:27:13

□□: 12.73 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 47 (of 173)

□□□□□/□: 43 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 10(of 17)

□□□□□□□: 1:06:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	42:09	4:31	9	9:39	37	9:39	9.30	42:09	4:31	9	9:39	37	9:39	
□□□	9.00	44:13	4:54	10	11:11	48	11:11	18.30	1:26:22	4:43	10	20:50	42	20:50	
Ziel	0.20	0:51	4:15	10	0:09	42	0:14	18.50	1:27:13	4:42	10	20:59	43	20:59	