



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

LATZEL, Jörg

□□: Rennsteiglauf Verein

□□: 409

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:29:06

□□: 12.12 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 51 (of 173)

□□□□□/□: 47 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 8(of 25)

□□□□□□□: 1:13:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	42:58	4:37	8	7:20	42	10:28	9.30	42:58	4:37	8	7:20	42	10:28
□□□	9.00	45:17	5:01	9	8:28	55	12:15	18.30	1:28:15	4:49	8	15:48	47	22:43
Ziel	0.20	0:51	4:15	8	0:14	42	0:14	18.50	1:29:06	4:48	8	15:53	47	22:52