



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

CARL, Rene

□□: Walschberg Runners
 □□: 365

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:29:41

□□: 12.04 km/h
 □□□□: 4:51 min/km

□□□□□/□□□: 52 (of 173)

□□□□□/□: 48 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 13(of 21)

□□□□□□□: 1:12:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□□	9.30	43:00	4:37	12	6:36	43	10:30	9.30	43:00	4:37	12	6:36	43	10:30
□□□	9.00	45:17	5:01	13	9:41	55	12:15	18.30	1:28:17	4:49	13	16:07	48	22:45
Ziel	0.20	1:24	6:59	20	0:40	135	0:47	18.50	1:29:41	4:50	13	16:45	48	23:27