



14. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Krannich, Steffen

□□: Beachvolleaball Club Altenfeld
 □□: 491

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:31:00

□□: 11.87 km/h
 □□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 56 (of 173)

□□□□□/□: 52 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 6(of 22)

□□□□□□□: 1:15:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	44:02	4:44	5	7:09	48	11:32	9.30	44:02	4:44	5	7:09	48	11:32
□□□	9.00	45:58	5:06	9	7:45	60	12:56	18.30	1:30:00	4:55	6	14:54	52	24:28
Ziel	0.20	1:00	5:00	11	0:12	84	0:23	18.50	1:31:00	4:55	6	15:06	52	24:46