



14. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

WERNER, Henry

□□: Ilmenau OT Heyda

□□: 448

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:31:44

□□: 11.77 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 60 (of 173)

□□□□□/□: 56 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 10(of 25)

□□□□□□□: 1:13:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	45:29	4:53	10	9:51	56	12:59	9.30	45:29	4:53	10	9:51	56	12:59
□□□	9.00	45:20	5:02	10	8:31	57	12:18	18.30	1:30:49	4:57	10	18:22	56	25:17
Ziel	0.20	0:55	4:34	11	0:18	59	0:18	18.50	1:31:44	4:57	10	18:31	56	25:30