



14. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

NITSCHKE, Torsten

□□: Erfurt

□□: 417

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:31:54

□□: 11.75 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 61 (of 173)

□□□□□/□: 57 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 7(of 13)

□□□□□□□: 1:10:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	45:14	4:51	7	10:37	54	12:44	9.30	45:14	4:51	7	10:37	54	12:44	
□□□	9.00	45:44	5:04	7	10:59	59	12:42	18.30	1:30:58	4:58	7	21:36	57	25:26	
Ziel	0.20	0:56	4:39	8	0:11	63	0:19	18.50	1:31:54	4:58	7	21:47	57	25:40	