



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Mölders, Martin

□□: Guths Muths Rennsteiglaufverein
 □□: 470

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:32:14

□□: 11.71 km/h
 □□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 63 (of 173)

□□□□□/□: 59 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 3(of 18)

□□□□□□□: 1:17:10

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□□ | 9.30 | 45:05 | 4:50 | 2 | 7:29 | 53 | 12:35 | 9.30 | 45:05 | 4:50 | 2 | 7:29 | 53 | 12:35 |
| □□□ | 9.00 | 46:06 | 5:07 | 3 | 7:21 | 61 | 13:04 | 18.30 | 1:31:11 | 4:58 | 3 | 14:50 | 58 | 25:39 |
| Ziel | 0.20 | 1:03 | 5:15 | 14 | 0:14 | 106 | 0:26 | 18.50 | 1:32:14 | 4:59 | 3 | 15:04 | 59 | 26:00 |