



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	-	-	□	□	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