



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

EBINGER, Swen

□□: RTV

□□: 368

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:33:02

□□: 11.61 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 65 (of 173)

□□□□□/□: 61 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 11(of 17)

□□□□□□□: 1:06:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□□	9.30	47:40	5:07	12	15:10	76	15:10	9.30	47:40	5:07	12	15:10	76	15:10
□□□	9.00	44:27	4:56	11	11:25	50	11:25	18.30	1:32:07	5:02	11	26:35	61	26:35
Ziel	0.20	0:55	4:34	11	0:13	59	0:18	18.50	1:33:02	5:01	11	26:48	61	26:48