

14. Ilmenauer Osterlauf Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017



Henkel, Ottmar

□□: Gera □□: 460

□□: 18.50 km Lange Strecke

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 1:34:08

□□: 11.47 km/h

□□□□: 5:05 min/km

_____: 68 (of 173)

____/_: 64 (of 140)

____: 2(of 3)

□□□□□□: 1:30:48

km	ПП	min/km	_	_	П	П	km	ПП т	in/km	_	_	П	П	

				ШШ		ШШ					Ш	ШШ	ШШ	Ш
	km		min/km	-	-			km		min/km	-	-		
	9.30	46:42	5:01	2	1:41	65	14:12	9.30	46:42	5:01	2	1:41	65	14:12
	9.00	46:28	5:09	2	1:37	63	13:26	18.30	1:33:10	5:05	2	3:18	64	27:38
Ziel	0.20	0:58	4:49	2	0:02	70	0:21	18.50	1:34:08	5:05	2	3:20	64	27:54