



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

HEYM, Thomas

□□: Ilmenau
 □□: 393

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:34:10

□□: 11.47 km/h
 □□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□□: 69 (of 173)

□□□□□/□: 65 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 12(of 25)

□□□□□□□: 1:13:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	43:45	4:42	9	8:07	47	11:15	9.30	43:45	4:42	9	8:07	47	11:15	
□□□	9.00	49:26	5:29	20	12:37	89	16:24	18.30	1:33:11	5:05	12	20:44	65	27:39	
Ziel	0.20	0:59	4:54	15	0:22	79	0:22	18.50	1:34:10	5:05	12	20:57	65	27:56	