



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Flemming, Christian

□□: SV Schwabhausen
 □□: 468

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:34:27

□□: 11.43 km/h
 □□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 70 (of 173)

□□□□□/□: 66 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 12(of 17)

□□□□□□□: 1:06:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	46:33	5:00	11	14:03	61	14:03	9.30	46:33	5:00	11	14:03	61	14:03	
□□□	9.00	46:58	5:13	12	13:56	65	13:56	18.30	1:33:31	5:06	12	27:59	66	27:59	
Ziel	0.20	0:56	4:39	12	0:14	63	0:19	18.50	1:34:27	5:06	12	28:13	66	28:13	