



14. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

KUPFER, Jörg

□□: Lauffreunde Gotha  
 □□: 407

□□: 18.50 km  
 Lange Strecke

□□□□:  
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:34:48

□□: 11.39 km/h  
 □□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 71 (of 173)

□□□□□/□: 67 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 10(of 22)

□□□□□□□: 1:15:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	48:22	5:12	12	11:29	89	15:52	9.30	48:22	5:12	12	11:29	89	15:52	
□□□	9.00	45:28	5:03	8	7:15	58	12:26	18.30	1:33:50	5:07	10	18:44	67	28:18	
Ziel	0.20	0:58	4:49	10	0:10	70	0:21	18.50	1:34:48	5:07	10	18:54	67	28:34	