



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Gruß, Martin

□□: Apfelstädt

□□: 465

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:35:09

□□: 11.35 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 75 (of 173)

□□□□□/□: 70 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 14(of 25)

□□□□□□□: 1:13:13

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□□ | 9.30 | 47:00 | 5:03 | 15 | 11:22 | 68 | 14:30 | 9.30 | 47:00 | 5:03 | 15 | 11:22 | 68 | 14:30 | |
| □□□ | 9.00 | 47:19 | 5:15 | 12 | 10:30 | 71 | 14:17 | 18.30 | 1:34:19 | 5:09 | 14 | 21:52 | 70 | 28:47 | |
| Ziel | 0.20 | 0:50 | 4:10 | 7 | 0:13 | 33 | 0:13 | 18.50 | 1:35:09 | 5:08 | 14 | 21:56 | 70 | 28:55 | |