



# 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

□□: 11.67 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	