



14. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Grütze, Uwe

□□: Ilmenau
 □□: 455

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:35:59

□□: 11.25 km/h
 □□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□: 78 (of 173)

□□□□□/□: 73 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 15(of 25)

□□□□□□□: 1:13:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	45:40	4:54	13	10:02	60	13:10	9.30	45:40	4:54	13	10:02	60	13:10	
□□□	9.00	49:16	5:28	19	12:27	88	16:14	18.30	1:34:56	5:11	15	22:29	73	29:24	
Ziel	0.20	1:03	5:15	19	0:26	106	0:26	18.50	1:35:59	5:11	15	22:46	73	29:45	