



14. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

GRUNE, Sascha

□□: Ilmenau

□□: 385

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:36:47

□□: 11.47 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 80 (of 173)

□□□□□/□: 75 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 14(of 21)

□□□□□□□: 1:12:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	48:30	5:12	18	12:06	92	16:00	9.30	48:30	5:12	18	12:06	92	16:00	
□□□	9.00	47:17	5:15	14	11:41	70	14:15	18.30	1:35:47	5:14	14	23:37	75	30:15	
Ziel	0.20	1:00	5:00	15	0:16	84	0:23	18.50	1:36:47	5:13	14	23:51	75	30:33	