



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

□□: 11.16 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