



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Schmidt, Rene

□□: Wolnzach
 □□: 509

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:37:25

□□: 11.09 km/h
 □□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 83 (of 173)

□□□□□/□: 77 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 16(of 25)

□□□□□□□: 1:13:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	47:45	5:08	18	12:07	78	15:15	9.30	47:45	5:08	18	12:07	78	15:15
□□□	9.00	48:45	5:25	16	11:56	82	15:43	18.30	1:36:30	5:16	16	24:03	77	30:58
Ziel	0.20	0:55	4:34	11	0:18	59	0:18	18.50	1:37:25	5:15	16	24:12	77	31:11