



14. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

SCHMIDT, Thomas

□□: SV Ilmtal Manebach

□□: 436

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:37:34

□□: 11.07 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 84 (of 173)

□□□□□/□: 79 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 17(of 25)

□□□□□□□: 1:13:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	48:51	5:15	20	13:13	97	16:21	9.30	48:51	5:15	20	13:13	97	16:21	
□□□	9.00	47:40	5:17	14	10:51	74	14:38	18.30	1:36:31	5:16	17	24:04	78	30:59	
Ziel	0.20	1:03	5:15	19	0:26	106	0:26	18.50	1:37:34	5:16	17	24:21	79	31:20	