



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Heiter, Kai

□□: Team AR Sport

□□: 503

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:37:38

□□: 11.06 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 85 (of 173)

□□□□□/□: 80 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 18(of 25)

□□□□□□□: 1:13:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□□	9.30	47:42	5:07	17	12:04	77	15:12	9.30	47:42	5:07	17	12:04	77	15:12
□□□	9.00	48:56	5:26	18	12:07	86	15:54	18.30	1:36:38	5:16	18	24:11	80	31:06
Ziel	0.20	1:00	5:00	17	0:23	84	0:23	18.50	1:37:38	5:16	18	24:25	80	31:24