



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Rommel, Robert

□□: Wincheringen

□□: 510

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:37:57

□□: 11.03 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 86 (of 173)

□□□□□/□: 81 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 15(of 21)

□□□□□□□: 1:12:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	48:10	5:10	15	11:46	84	15:40	9.30	48:10	5:10	15	11:46	84	15:40	
□□□	9.00	48:45	5:25	15	13:09	82	15:43	18.30	1:36:55	5:17	15	24:45	81	31:23	
Ziel	0.20	1:02	5:10	17	0:18	100	0:25	18.50	1:37:57	5:17	15	25:01	81	31:43	