



14. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

SCHMIDT, Ingo

□□: Die flinken Gerataler

□□: 433

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:38:24

□□: 11.28 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 91 (of 173)

□□□□□/□: 85 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 8(of 18)

□□□□□□□: 1:17:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	48:34	5:13	10	10:58	94	16:04	9.30	48:34	5:13	10	10:58	94	16:04	
□□□	9.00	48:52	5:25	8	10:07	84	15:50	18.30	1:37:26	5:19	8	21:05	85	31:54	
Ziel	0.20	0:58	4:49	5	0:09	70	0:21	18.50	1:38:24	5:19	8	21:14	85	32:10	