



14. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Michel, Andreas

□□: Michel Laufverein

□□: 490

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:38:33

□□: 10.96 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 92 (of 173)

□□□□□/□: 86 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 13(of 22)

□□□□□□□: 1:15:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	47:17	5:05	10	10:24	71	14:47	9.30	47:17	5:05	10	10:24	71	14:47	
□□□	9.00	50:12	5:34	14	11:59	98	17:10	18.30	1:37:29	5:19	13	22:23	86	31:57	
Ziel	0.20	1:04	5:19	17	0:16	112	0:27	18.50	1:38:33	5:19	13	22:39	86	32:19	