



14. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Hess, Steffen

□□: Ilmenau  
 □□: 454

□□: 18.50 km  
 Lange Strecke

□□□□:  
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:40:08

□□: 10.79 km/h  
 □□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 102 (of 173)

□□□□□/□: 95 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 13(of 17)

□□□□□□□: 1:06:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□□	9.30	47:48	5:08	13	15:18	80	15:18	9.30	47:48	5:08	13	15:18	80	15:18
□□□	9.00	51:18	5:41	13	18:16	103	18:16	18.30	1:39:06	5:24	13	33:34	95	33:34
Ziel	0.20	1:02	5:10	15	0:20	100	0:25	18.50	1:40:08	5:24	13	33:54	95	33:54