



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

□□: 11.09 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 102 (of 173)

□□□□□/□: 95 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 13(of 17)

□□□□□□□: 1:06:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/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