



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Lips, Markus

□□: Geraberg

□□: 522

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:40:22

□□: 11.06 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 106 (of 173)

□□□□□/□: 98 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 17(of 21)

□□□□□□□: 1:12:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	48:19	5:11	17	11:55	87	15:49	9.30	48:19	5:11	17	11:55	87	15:49	
□□□	9.00	51:03	5:40	17	15:27	101	18:01	18.30	1:39:22	5:25	17	27:12	98	33:50	
Ziel	0.20	1:00	5:00	15	0:16	84	0:23	18.50	1:40:22	5:25	17	27:26	98	34:08	