



14. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Luc, Ronny

□□: Langwiesen

□□: 466

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:40:15

□□: 10.77 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 103 (of 173)

□□□□□/□: 96 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 10(of 13)

□□□□□□□: 1:10:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	48:23	5:12	10	13:46	90	15:53	9.30	48:23	5:12	10	13:46	90	15:53	
□□□	9.00	50:54	5:39	11	16:09	100	17:52	18.30	1:39:17	5:25	10	29:55	96	33:45	
Ziel	0.20	0:58	4:49	10	0:13	70	0:21	18.50	1:40:15	5:25	10	30:08	96	34:01	