



14. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Silge, Marco

□□: Erfurt

□□: 462

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:41:49

□□: 10.90 km/h

□□□□: 5:30 min/km

□□□□□/□□□: 113 (of 173)

□□□□□/□: 101 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 14(of 17)

□□□□□□□: 1:06:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□□	9.30	48:30	5:12	14	16:00	92	16:00	9.30	48:30	5:12	14	16:00	92	16:00
□□□	9.00	52:18	5:48	14	19:16	107	19:16	18.30	1:40:48	5:30	14	35:16	101	35:16
Ziel	0.20	1:01	5:04	14	0:19	94	0:24	18.50	1:41:49	5:30	14	35:35	101	35:35