



14. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Adne, Albrecht

□□: GMRLV

□□: 561

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:46:49

□□: 10.11 km/h

□□□□: 5:46 min/km

□□□□□/□□□: 130 (of 173)

□□□□□/□: 114 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 19(of 22)

□□□□□□□: 1:15:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	50:14	5:24	17	13:21	105	17:44	9.30	50:14	5:24	17	13:21	105	17:44
□□□	9.00	55:34	6:10	20	17:21	123	22:32	18.30	1:45:48	5:46	19	30:42	114	40:16
Ziel	0.20	1:01	5:04	12	0:13	94	0:24	18.50	1:46:49	5:46	19	30:55	114	40:35