



14. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Hopf, Jochen

□□: Inas Lauftreff

□□: 539

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:47:21

□□: 10.06 km/h

□□□□: 5:48 min/km

□□□□□/□□□: 133 (of 173)

□□□□□/□: 115 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 14(of 18)

□□□□□□□: 1:17:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	53:20	5:44	14	15:44	122	20:50	9.30	53:20	5:44	14	15:44	122	20:50
□□□	9.00	52:56	5:52	14	14:11	111	19:54	18.30	1:46:16	5:48	14	29:55	115	40:44
Ziel	0.20	1:05	5:24	15	0:16	114	0:28	18.50	1:47:21	5:48	14	30:11	115	41:07