



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

LESSER, Holger

□□: Erfurt

□□: 411

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:50:36

□□: 10.04 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 146 (of 173)

□□□□□/□: 122 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 15(of 18)

□□□□□□□: 1:17:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	54:46	5:53	15	17:10	128	22:16	9.30	54:46	5:53	15	17:10	128	22:16	
□□□	9.00	54:50	6:05	15	16:05	120	21:48	18.30	1:49:36	5:59	15	33:15	122	44:04	
Ziel	0.20	1:00	5:00	7	0:11	84	0:23	18.50	1:50:36	5:58	15	33:26	122	44:22	