



14. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Beermann, Kai

□□: Marathon Club Menden

□□: 525

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:52:46

□□: 9.58 km/h

□□□□: 6:06 min/km

□□□□□/□□□: 155 (of 173)

□□□□□/□: 129 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 21(of 22)

□□□□□□□: 1:15:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	52:15	5:37	19	15:22	118	19:45	9.30	52:15	5:37	19	15:22	118	19:45
□□□	9.00	59:16	6:35	22	21:03	129	26:14	18.30	1:51:31	6:05	21	36:25	126	45:59
Ziel	0.20	1:15	6:15	22	0:27	132	0:38	18.50	1:52:46	6:05	21	36:52	129	46:32