



# 14. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Liedtke, Harald

□□: TG Rote Erde Schülm  
 □□: 480

□□: 18.50 km  
 Lange Strecke

□□□□:  
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:52:33

□□: 9.60 km/h  
 □□□□: 6:05 min/km

□□□□□/□□□: 154 (of 173)

□□□□□/□: 126 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 23(of 25)

□□□□□□□: 1:13:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□□	9.30	1:03:15	6:48	24	27:37	136	30:45	9.30	1:03:15	6:48	24	27:37	136	30:45
□□□	9.00	48:30	5:23	15	11:41	79	15:28	18.30	1:51:45	6:06	23	39:18	128	46:13
Ziel	0.20	0:48	4:00	4	0:11	19	0:11	18.50	1:52:33	6:05	23	39:20	126	46:19