



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Hempel, Matthias

□□: Ultra-Runner-Team.de

□□: 487

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:53:07

□□: 9.55 km/h

□□□□: 6:07 min/km

□□□□□/□□□: 156 (of 173)

□□□□□/□: 130 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 24(of 25)

□□□□□□□: 1:13:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	51:08	5:29	22	15:30	113	18:38	9.30	51:08	5:29	22	15:30	113	18:38	
□□□	9.00	1:00:53	6:45	24	24:04	132	27:51	18.30	1:52:01	6:07	24	39:34	130	46:29	
Ziel	0.20	1:06	5:30	23	0:29	118	0:29	18.50	1:53:07	6:06	24	39:54	130	46:53	