



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 |