



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Ullrich, Uwe

□□: Erfurt

□□: 507

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:02:36

□□: 9.05 km/h

□□□□: 6:38 min/km

□□□□□/□□□: 166 (of 173)

□□□□□/□: 135 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 17(of 18)

□□□□□□□: 1:17:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	57:53	6:13	16	20:17	131	25:23	9.30	57:53	6:13	16	20:17	131	25:23	
□□□	9.00	1:03:30	7:03	17	24:45	136	30:28	18.30	2:01:23	6:37	17	45:02	135	55:51	
Ziel	0.20	1:13	6:04	16	0:24	129	0:36	18.50	2:02:36	6:37	17	45:26	135	56:22	