



15. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

**FREITAG, Roman**

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt  
 □□: 376

□□: 18.50 km  
 Lange Strecke

□□□□:  
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:11:05

□□: 15.19 km/h  
 □□□□: 3:50 min/km

□□□□□/□□□: 5 (of 144)

□□□□□/□: 5 (of 118)

□□□□□□: 1:06:50

□□□□□: 2(of 13)

□□□□□□□: 1:09:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	34:51	3:44	2	0:55	5	1:52	9.30	34:51	3:44	2	0:55	5	1:52
Runde	9.00	35:37	3:57	2	0:54	4	2:23	18.30	1:10:28	3:51	2	1:49	5	4:15
Ziel	0.20	0:37	3:05	1	-	2	0:02	18.50	1:11:05	3:50	2	1:48	5	4:15