



15. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

KOPP, Matthias

□□: Jena

□□: 404

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:14:46

□□: 14.85 km/h

□□□□: 4:02 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 144)

□□□□□/□: 9 (of 118)

□□□□□□: 1:06:50

□□□□□: 1(of 18)

□□□□□□□: 1:14:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	36:36	3:56	1	-	7	3:37	9.30	36:36	3:56	1	-	7	3:37	
Runde	9.00	37:24	4:09	1	-	9	4:10	18.30	1:14:00	4:02	1	-	9	7:47	
Ziel	0.20	0:46	3:50	4	0:11	23	0:11	18.50	1:14:46	4:02	1	-	9	7:56	