



15. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

Schiffhauer, Mario

□□: SV 1930 Frauensee

□□: 464

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:21:17

□□: 13.66 km/h

□□□□: 4:23 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 144)

□□□□□/□: 18 (of 118)

□□□□□□: 1:06:50

□□□□□: 3(of 22)

□□□□□□□: 1:19:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	39:58	4:17	4	0:44	17	6:59	9.30	39:58	4:17	4	0:44	17	6:59
Runde	9.00	40:36	4:30	3	0:51	19	7:22	18.30	1:20:34	4:24	3	1:35	18	14:21
Ziel	0.20	0:43	3:34	3	0:06	14	0:08	18.50	1:21:17	4:23	3	1:36	18	14:27