



15. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

Spantig, Thomas

□□: WSV Ilmenau  
 □□: 472

□□: 18.50 km  
 Lange Strecke

□□□□:  
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:21:21

□□: 13.64 km/h  
 □□□□: 4:24 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 144)

□□□□□/□: 19 (of 118)

□□□□□□: 1:06:50

□□□□□: 4(of 22)

□□□□□□□: 1:19:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	39:39	4:15	2	0:25	15	6:40	9.30	39:39	4:15	2	0:25	15	6:40
Runde	9.00	40:57	4:33	4	1:12	20	7:43	18.30	1:20:36	4:24	4	1:37	19	14:23
Ziel	0.20	0:45	3:45	4	0:08	21	0:10	18.50	1:21:21	4:23	4	1:40	19	14:31