



15. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

0000

MÜNCH, Heiko

00: sc impuls erfurt

00: 420

00: 18.50 km

Lange Strecke

0000:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

000: 1:23:18

00: 13.33 km/h

0000: 4:30 min/km

00000/000: 20 (of 144)

00000/0: 20 (of 118)

000000: 1:06:50

00000: 5(of 22)

0000000: 1:19:41

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Runde	9.30	40:13	4:19	5	0:59	19	7:14	9.30	40:13	4:19	5	0:59	19	7:14
Runde	9.00	42:17	4:41	5	2:32	29	9:03	18.30	1:22:30	4:30	5	3:31	20	16:17
Ziel	0.20	0:48	4:00	7	0:11	35	0:13	18.50	1:23:18	4:30	5	3:37	20	16:28