



15. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

Stefan, Hantscher

□□: ultraranner-team.de

□□: 494

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:25:08

□□: 12.69 km/h

□□□□: 4:36 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 144)

□□□□□/□: 24 (of 118)

□□□□□□: 1:06:50

□□□□□: 5(of 18)

□□□□□□□: 1:13:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	42:15	4:32	5	6:38	26	9:16	9.30	42:15	4:32	5	6:38	26	9:16
Runde	9.00	42:02	4:40	4	4:40	24	8:48	18.30	1:24:17	4:36	5	11:18	24	18:04
Ziel	0.20	0:51	4:15	8	0:08	54	0:16	18.50	1:25:08	4:36	5	11:26	24	18:18