



15. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

BASTIAN, Dieter

□□: DJK SC Vorra

□□: 351

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:25:43

□□: 12.95 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 144)

□□□□□/□: 28 (of 118)

□□□□□□: 1:06:50

□□□□□: 7(of 22)

□□□□□□□: 1:19:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	41:57	4:30	6	2:43	24	8:58	9.30	41:57	4:30	6	2:43	24	8:58
Runde	9.00	42:58	4:46	7	3:13	35	9:44	18.30	1:24:55	4:38	6	5:56	27	18:42
Ziel	0.20	0:48	4:00	7	0:11	35	0:13	18.50	1:25:43	4:38	7	6:02	28	18:53