



15. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

Krämer, Bernhard

□□: Running Gerhards

□□: 477

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:27:32

□□: 12.68 km/h

□□□□: 4:44 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 144)

□□□□□/□: 35 (of 118)

□□□□□□: 1:06:50

□□□□□: 4(of 13)

□□□□□□□: 1:09:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	44:32	4:47	6	10:36	43	11:33	9.30	44:32	4:47	6	10:36	43	11:33
Runde	9.00	42:10	4:41	6	7:27	26	8:56	18.30	1:26:42	4:44	4	18:03	35	20:29
Ziel	0.20	0:50	4:10	7	0:13	49	0:15	18.50	1:27:32	4:43	4	18:15	35	20:42