



15. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

0000

Krämer, Bernhard

00: Running Gerhards

00: 477

00: 18.50 km

Lange Strecke

0000:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

000: 1:27:32

00: 12.34 km/h

0000: 4:44 min/km

00000/000: 37 (of 144)

00000/0: 35 (of 118)

000000: 1:06:50

00000: 4(of 13)

0000000: 1:09:17

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	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