



15. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

Rose, Marcel

□□: Running Gerhards
 □□: 479

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:28:29

□□: 12.21 km/h
 □□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 144)

□□□□□/□: 40 (of 118)

□□□□□□: 1:06:50

□□□□□: 7(of 13)

□□□□□□□: 1:09:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Runde	9.30	45:39	4:54	8	11:43	54	12:40	9.30	45:39	4:54	8	11:43	54	12:40
Runde	9.00	41:51	4:39	5	7:08	23	8:37	18.30	1:27:30	4:46	7	18:51	39	21:17
Ziel	0.20	0:59	4:54	13	0:22	89	0:24	18.50	1:28:29	4:46	7	19:12	40	21:39