



15. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

Fiedler, Silvio

□□: Lauffreund.de

□□: 467

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:28:57

□□: 12.14 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 44 (of 144)

□□□□□/□: 43 (of 118)

□□□□□□: 1:06:50

□□□□□: 7(of 18)

□□□□□□□: 1:13:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	43:46	4:42	7	8:09	37	10:47	9.30	43:46	4:42	7	8:09	37	10:47	
Runde	9.00	44:24	4:56	6	7:02	43	11:10	18.30	1:28:10	4:49	7	15:11	43	21:57	
Ziel	0.20	0:47	3:54	2	0:04	32	0:12	18.50	1:28:57	4:48	7	15:15	43	22:07	