



15. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

Ebert, Christian

□□: Lauffreund.de

□□: 466

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:33:29

□□: 11.55 km/h

□□□□: 5:03 min/km

□□□□□/□□□: 62 (of 144)

□□□□□/□: 58 (of 118)

□□□□□□: 1:06:50

□□□□□: 11(of 18)

□□□□□□□: 1:13:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	45:33	4:53	9	9:56	52	12:34	9.30	45:33	4:53	9	9:56	52	12:34
Runde	9.00	47:04	5:13	10	9:42	65	13:50	18.30	1:32:37	5:03	11	19:38	58	26:24
Ziel	0.20	0:52	4:19	9	0:09	60	0:17	18.50	1:33:29	5:03	11	19:47	58	26:39