



15. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

SCHäFER, Christoph

□□: 1. HCV

□□: 434

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:34:54

□□: 11.70 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 72 (of 144)

□□□□□/□: 68 (of 118)

□□□□□□: 1:06:50

□□□□□: 12(of 13)

□□□□□□□: 1:09:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	46:59	5:03	11	13:03	67	14:00	9.30	46:59	5:03	11	13:03	67	14:00	
Runde	9.00	46:57	5:13	13	12:14	64	13:43	18.30	1:33:56	5:07	12	25:17	67	27:43	
Ziel	0.20	0:58	4:49	12	0:21	84	0:23	18.50	1:34:54	5:07	12	25:37	68	28:04	