



15. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

JUNNE, Ralf

□□: Erfurt

□□: 399

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:37:12

□□: 11.11 km/h

□□□□: 5:15 min/km

□□□□□/□□□: 80 (of 144)

□□□□□/□: 75 (of 118)

□□□□□□: 1:06:50

□□□□□: 1(of 11)

□□□□□□□: 1:37:12

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 9.30 | 48:55 | 5:15 | 4 | 1:35 | 84 | 15:56 | 9.30 | 48:55 | 5:15 | 4 | 1:35 | 84 | 15:56 | |
| Runde | 9.00 | 47:29 | 5:16 | 1 | - | 68 | 14:15 | 18.30 | 1:36:24 | 5:16 | 2 | 0:04 | 76 | 30:11 | |
| Ziel | 0.20 | 0:48 | 4:00 | 1 | - | 35 | 0:13 | 18.50 | 1:37:12 | 5:15 | 1 | - | 75 | 30:22 | |