



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

□□: 11.42 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