



15. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

Rückert, Jonas

□□: Ilmenau Roda
 □□: 474

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:38:25

□□: 11.28 km/h
 □□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 88 (of 144)

□□□□□/□: 82 (of 118)

□□□□□□: 1:06:50

□□□□□: 11(of 16)

□□□□□□□: 1:10:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	45:31	4:53	9	11:16	51	12:32	9.30	45:31	4:53	9	11:16	51	12:32	
Runde	9.00	52:00	5:46	12	16:21	93	18:46	18.30	1:37:31	5:19	11	27:37	82	31:18	
Ziel	0.20	0:54	4:30	10	0:12	70	0:19	18.50	1:38:25	5:19	11	27:49	82	31:35	