



15. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

Ernemann, Sebastian

□□: Kirmesverein Wüllersleben
 □□: 469

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:40:33

□□: 11.04 km/h
 □□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 90 (of 144)

□□□□□/□: 84 (of 118)

□□□□□□: 1:06:50

□□□□□: 12(of 16)

□□□□□□□: 1:10:36

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 9.30 | 49:39 | 5:20 | 12 | 15:24 | 90 | 16:40 | 9.30 | 49:39 | 5:20 | 12 | 15:24 | 90 | 16:40 |
| Runde | 9.00 | 49:57 | 5:33 | 11 | 14:18 | 83 | 16:43 | 18.30 | 1:39:36 | 5:26 | 12 | 29:42 | 84 | 33:23 |
| Ziel | 0.20 | 0:57 | 4:44 | 12 | 0:15 | 80 | 0:22 | 18.50 | 1:40:33 | 5:26 | 12 | 29:57 | 84 | 33:43 |