



15. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

Altendorf, Nils

□□: Lauffreund.de

□□: 468

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:41:58

□□: 10.89 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 98 (of 144)

□□□□□/□: 91 (of 118)

□□□□□□: 1:06:50

□□□□□: 14(of 18)

□□□□□□□: 1:13:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	49:57	5:22	14	14:20	91	16:58	9.30	49:57	5:22	14	14:20	91	16:58
Runde	9.00	51:03	5:40	15	13:41	89	17:49	18.30	1:41:00	5:31	14	28:01	91	34:47
Ziel	0.20	0:58	4:49	12	0:15	84	0:23	18.50	1:41:58	5:30	14	28:16	91	35:08