



15. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

0000

Altendorf, Nils

00: Lauffreund.de

00: 468

00: 18.50 km

Lange Strecke

0000:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

000: 1:41:58

00: 10.59 km/h

0000: 5:31 min/km

00000/000: 98 (of 144)

00000/0: 91 (of 118)

000000: 1:06:50

00000: 14(of 18)

0000000: 1:13:42

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
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