



15. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

Vater, Georg

□□: Rennsteiglaufverein Suhl

□□: 482

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:43:21

□□: 10.45 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 101 (of 144)

□□□□□/□: 93 (of 118)

□□□□□□: 1:06:50

□□□□□: 18(of 22)

□□□□□□□: 1:19:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	48:55	5:15	17	9:41	84	15:56	9.30	48:55	5:15	17	9:41	84	15:56
Runde	9.00	53:22	5:55	19	13:37	96	20:08	18.30	1:42:17	5:35	18	23:18	93	36:04
Ziel	0.20	1:04	5:19	19	0:27	105	0:29	18.50	1:43:21	5:35	18	23:40	93	36:31