



15. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

FILAX, Steffen

□□: SV TU Ilmenau

□□: 372

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:46:06

□□: 10.18 km/h

□□□□: 5:44 min/km

□□□□□/□□□: 109 (of 144)

□□□□□/□: 96 (of 118)

□□□□□□: 1:06:50

□□□□□: 19(of 22)

□□□□□□□: 1:19:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□   | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 9.30     | 52:54    | 5:41         | 21      | 13:40   | 102     | 19:55   | 9.30  | 52:54     | 5:41      | 21            | 13:40   | 102     | 19:55   |         |
| Runde | 9.00     | 52:12    | 5:48         | 18      | 12:27   | 94      | 18:58   | 18.30 | 1:45:06   | 5:44      | 19            | 26:07   | 96      | 38:53   |         |
| Ziel  | 0.20     | 1:00     | 5:00         | 17      | 0:23    | 93      | 0:25    | 18.50 | 1:46:06   | 5:44      | 19            | 26:25   | 96      | 39:16   |         |