



15. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

HEMPEL, Matthias

□□: ultra-runner-team Suhl
 □□: 391

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:48:38

□□: 10.22 km/h
 □□□□: 5:52 min/km

□□□□□/□□□: 115 (of 144)

□□□□□/□: 101 (of 118)

□□□□□□: 1:06:50

□□□□□: 15(of 18)

□□□□□□□: 1:13:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	50:58	5:28	15	15:21	96	17:59	9.30	50:58	5:28	15	15:21	96	17:59
Runde	9.00	56:36	6:17	16	19:14	106	23:22	18.30	1:47:34	5:52	15	34:35	101	41:21
Ziel	0.20	1:04	5:19	15	0:21	105	0:29	18.50	1:48:38	5:52	15	34:56	101	41:48