



15. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

Pohlmann, Mario

□□: Marathon Club Menden
 □□: 503

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:53:33

□□: 9.51 km/h
 □□□□: 6:08 min/km

□□□□□/□□□: 128 (of 144)

□□□□□/□: 111 (of 118)

□□□□□□: 1:06:50

□□□□□: 10(of 11)

□□□□□□□: 1:37:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	54:16	5:50	9	6:56	108	21:17	9.30	54:16	5:50	9	6:56	108	21:17	
Runde	9.00	58:17	6:28	10	10:48	111	25:03	18.30	1:52:33	6:09	10	16:13	111	46:20	
Ziel	0.20	1:00	5:00	5	0:12	93	0:25	18.50	1:53:33	6:08	10	16:21	111	46:43	