



14. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

SCHÖNBORN, Frank

□□: Lauffreunde Gotha

□□: 438

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:14:29

□□: 14.90 km/h

□□□□: 4:02 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 173)

□□□□□/□: 9 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 2(of 25)

□□□□□□□: 1:13:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	36:31	3:55	2	0:53	9	4:01	9.30	36:31	3:55	2	0:53	9	4:01
□□□	9.00	37:13	4:08	2	0:24	9	4:11	18.30	1:13:44	4:01	2	1:17	9	8:12
Ziel	0.20	0:45	3:45	2	0:08	7	0:08	18.50	1:14:29	4:01	2	1:16	9	8:15