



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

HENGELHAUPT, Thorsten

□□: VfB Torpedo Ichtershausen

□□: 390

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:26:26

□□: 12.50 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 173)

□□□□□/□: 36 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 9(of 21)

□□□□□□□: 1:12:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	43:13	4:38	13	6:49	44	10:43	9.30	43:13	4:38	13	6:49	44	10:43
□□□	9.00	42:22	4:42	9	6:46	36	9:20	18.30	1:25:35	4:40	9	13:25	36	20:03
Ziel	0.20	0:51	4:15	10	0:07	42	0:14	18.50	1:26:26	4:40	9	13:30	36	20:12