



14. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

FRIEDRICH, Thomas

□□: LTV Erfurt  
 □□: 378

□□: 18.50 km  
 Lange Strecke

□□□□:  
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:28:09

□□: 12.25 km/h  
 □□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 50 (of 173)

□□□□□/□: 46 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 5(of 22)

□□□□□□□: 1:15:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□□	9.30	42:47	4:36	4	5:54	41	10:17	9.30	42:47	4:36	4	5:54	41	10:17
□□□	9.00	44:32	4:56	6	6:19	51	11:30	18.30	1:27:19	4:46	5	12:13	46	21:47
Ziel	0.20	0:50	4:10	4	0:02	33	0:13	18.50	1:28:09	4:45	5	12:15	46	21:55