



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Boller, Frank

□□: RTV-Haselgrund/Team Erdinger Alkoholfrei
 □□: 475

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:31:20

□□: 11.82 km/h
 □□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 58 (of 173)

□□□□□/□: 54 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 2(of 18)

□□□□□□□: 1:17:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	46:41	5:01	4	9:05	63	14:11	9.30	46:41	5:01	4	9:05	63	14:11
□□□	9.00	43:49	4:52	2	5:04	43	10:47	18.30	1:30:30	4:56	2	14:09	54	24:58
Ziel	0.20	0:50	4:10	2	0:01	33	0:13	18.50	1:31:20	4:56	2	14:10	54	25:06