



14. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

**DALBERT, Frank**

□□: Run4Fun + Chaosteam-RSL  
 □□: 366

□□: 18.50 km  
 Lange Strecke

□□□□:  
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:31:24

□□: 12.14 km/h  
 □□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 59 (of 173)

□□□□□/□: 55 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 8(of 22)

□□□□□□□: 1:15:54

□□□□

□□□□

□□□

| □□□  | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□□  | 9.30     | 46:41    | 5:01         | 9       | 9:48    | 63      | 14:11   | 9.30  | 46:41     | 5:01      | 9             | 9:48    | 63      | 14:11   |         |
| □□□  | 9.00     | 43:49    | 4:52         | 5       | 5:36    | 43      | 10:47   | 18.30 | 1:30:30   | 4:56      | 8             | 15:24   | 54      | 24:58   |         |
| Ziel | 0.20     | 0:54     | 4:30         | 7       | 0:06    | 52      | 0:17    | 18.50 | 1:31:24   | 4:56      | 8             | 15:30   | 55      | 25:10   |         |