



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

□□: 11.82 km/h
 □□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 59 (of 173)

□□□□□/□: 55 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 8(of 22)

□□□□□□□: 1:15:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	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	