



14. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

SIEGEL, Frank

□□: VS Potsdam

□□: 441

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:32:39

□□: 11.66 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 64 (of 173)

□□□□□/□: 60 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 4(of 18)

□□□□□□□: 1:17:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	45:29	4:53	3	7:53	56	12:59	9.30	45:29	4:53	3	7:53	56	12:59	
□□□	9.00	46:10	5:07	4	7:25	62	13:08	18.30	1:31:39	5:00	4	15:18	60	26:07	
Ziel	0.20	1:00	5:00	7	0:11	84	0:23	18.50	1:32:39	5:00	4	15:29	60	26:25	