



14. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

0000

**SIEGEL, Frank**

00: VS Potsdam

00: 441

00: 18.50 km

Lange Strecke

0000:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

000: 1:32:39

00: 11.98 km/h

0000: 5:01 min/km

00000/000: 64 (of 173)

00000/0: 60 (of 140)

000000: 1:06:14

00000: 4(of 18)

0000000: 1:17:10

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
000	9.30	45:29	4:53	3	7:53	56	12:59	9.30	45:29	4:53	3	7:53	56	12:59
000	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