



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

WERNER, Frank

□□: SG Urbich 1984 e.V.
 □□: 447

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:37:59

□□: 11.02 km/h
 □□□□: 5:18 min/km

□□□□□/□□□: 87 (of 173)

□□□□□/□: 82 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 9(of 13)

□□□□□□□: 1:10:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	47:18	5:05	9	12:41	72	14:48	9.30	47:18	5:05	9	12:41	72	14:48
□□□	9.00	49:44	5:31	10	14:59	92	16:42	18.30	1:37:02	5:18	9	27:40	83	31:30
Ziel	0.20	0:57	4:44	9	0:12	69	0:20	18.50	1:37:59	5:17	9	27:52	82	31:45