



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

MACHATSCHEK, Frank

□□□: 1:42:10

□□: ohne

□□: 10.57 km/h

□□: 412

□□□□: 5:31 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 114 (of 173)

Lange Strecke

□□□□□/□: 103 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□:

□□□□□: 12(of 18)

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□□□□□: 1:17:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	51:05	5:29	13	13:29	111	18:35	9.30	51:05	5:29	13	13:29	111	18:35
□□□	9.00	50:11	5:34	11	11:26	96	17:09	18.30	1:41:16	5:32	12	24:55	103	35:44
Ziel	0.20	0:54	4:30	3	0:05	52	0:17	18.50	1:42:10	5:31	12	25:00	103	35:56