



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

FLOCK, Thomas

□□□: 1:48:02

□□: Gebesee

□□: 10.00 km/h

□□: 374

□□□□: 5:50 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 134 (of 173)

Lange Strecke

□□□□□/□: 116 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□:

□□□□□: 22(of 25)

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 1:13:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	51:24	5:31	23	15:46	116	18:54	9.30	51:24	5:31	23	15:46	116	18:54	
□□□	9.00	55:24	6:09	23	18:35	121	22:22	18.30	1:46:48	5:50	22	34:21	116	41:16	
Ziel	0.20	1:14	6:10	24	0:37	131	0:37	18.50	1:48:02	5:50	22	34:49	116	41:48	