



15. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

SCHÖNBORN, Frank

□□: Lauffreunde Gotha

□□: 441

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:16:42

□□: 14.47 km/h

□□□□: 4:09 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 144)

□□□□□/□: 11 (of 118)

□□□□□□: 1:06:50

□□□□□: 2(of 18)

□□□□□□□: 1:13:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	37:39	4:02	2	2:02	11	4:40	9.30	37:39	4:02	2	2:02	11	4:40
Runde	9.00	38:15	4:15	2	0:53	11	5:01	18.30	1:15:54	4:08	2	2:55	11	9:41
Ziel	0.20	0:48	4:00	4	0:05	35	0:13	18.50	1:16:42	4:08	2	3:00	11	9:52