



15. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

DALBERT, Frank

□□: Chaosteam  
 □□: 366

□□: 18.50 km  
 Lange Strecke

□□□□:  
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:30:54

□□: 12.21 km/h  
 □□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 144)

□□□□□/□: 47 (of 118)

□□□□□□: 1:06:50

□□□□□: 10(of 22)

□□□□□□□: 1:19:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	45:04	4:50	10	5:50	47	12:05	9.30	45:04	4:50	10	5:50	47	12:05
Runde	9.00	44:58	4:59	11	5:13	48	11:44	18.30	1:30:02	4:55	10	11:03	47	23:49
Ziel	0.20	0:52	4:19	10	0:15	60	0:17	18.50	1:30:54	4:54	10	11:13	47	24:04