



15. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

HENGELHAUPT, Thorsten

□□: VfB TORPEDO Ichtershausen  
 □□: 392

□□: 18.50 km  
 Lange Strecke

□□□□:  
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:32:54

□□: 11.63 km/h  
 □□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 59 (of 144)

□□□□□/□: 55 (of 118)

□□□□□□: 1:06:50

□□□□□: 8(of 18)

□□□□□□□: 1:14:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	45:52	4:55	8	9:16	58	12:53	9.30	45:52	4:55	8	9:16	58	12:53
Runde	9.00	46:15	5:08	10	8:51	55	13:01	18.30	1:32:07	5:02	8	18:07	56	25:54
Ziel	0.20	0:47	3:54	6	0:12	32	0:12	18.50	1:32:54	5:01	8	18:08	55	26:04