



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Schmidt, Robert

□□: Team Hirschbach

□□: 530

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:14:28

□□: 14.50 km/h

□□□□: 4:02 min/km

□□□□□/□□□: 6 (of 149)

□□□□□/□: 6 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 3(of 11)

□□□□□□□: 1:10:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	36:47	3:57	3	2:23	7	2:23	9.30	36:47	3:57	3	2:23	7	2:23
Runde	9.00	36:52	4:05	2	1:45	5	1:45	18.30	1:13:39	4:01	3	4:08	6	4:08
Ziel	0.20	0:49	4:04	2	0:08	30	0:11	18.50	1:14:28	4:01	3	4:16	6	4:16