



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Schönborn, Frank

□□: Lauffreunde Gotha
 □□: 492

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:14:48

□□: 14.84 km/h
 □□□□: 4:02 min/km

□□□□□/□□□: 7 (of 149)

□□□□□/□: 7 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 1(of 16)

□□□□□□□: 1:14:48

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 9.30 | 36:29 | 3:55 | 1 | - | 5 | 2:05 | 9.30 | 36:29 | 3:55 | 1 | - | 5 | 2:05 | |
| Runde | 9.00 | 37:37 | 4:10 | 1 | - | 8 | 2:30 | 18.30 | 1:14:06 | 4:02 | 1 | - | 7 | 4:35 | |
| Ziel | 0.20 | 0:42 | 3:29 | 2 | 0:04 | 6 | 0:04 | 18.50 | 1:14:48 | 4:02 | 1 | - | 7 | 4:36 | |