



16. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Greßler, Andreas

□□: Thüringer Lauftouristen

□□: 420

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:18:20

□□: 13.79 km/h

□□□□: 4:14 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 149)

□□□□□/□: 10 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 5(of 23)

□□□□□□□: 1:12:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	38:15	4:06	5	3:00	10	3:51	9.30	38:15	4:06	5	3:00	10	3:51
Runde	9.00	39:18	4:21	5	3:44	11	4:11	18.30	1:17:33	4:14	5	5:53	10	8:02
Ziel	0.20	0:47	3:54	7	0:08	22	0:09	18.50	1:18:20	4:14	5	5:57	10	8:08