



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Heß, Torsten

□□: LG Rippershausen

□□: 545

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:20:40

□□: 13.39 km/h

□□□□: 4:22 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 149)

□□□□□/□: 13 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 2(of 20)

□□□□□□□: 1:18:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	39:05	4:12	1	-	13	4:41	9.30	39:05	4:12	1	-	13	4:41	
Runde	9.00	40:51	4:32	3	2:26	15	5:44	18.30	1:19:56	4:22	2	1:52	13	10:25	
Ziel	0.20	0:44	3:39	2	0:01	12	0:06	18.50	1:20:40	4:21	2	1:52	13	10:28	