



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Gröschner, Enrico

□□: Sport Schart Rudolstadt

□□: 421

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:21:47

□□: 13.57 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 149)

□□□□□/□: 15 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 2(of 16)

□□□□□□□: 1:14:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	38:58	4:11	2	2:29	12	4:34	9.30	38:58	4:11	2	2:29	12	4:34
Runde	9.00	42:06	4:40	4	4:29	24	6:59	18.30	1:21:04	4:25	2	6:58	15	11:33
Ziel	0.20	0:43	3:34	4	0:05	9	0:05	18.50	1:21:47	4:25	2	6:59	15	11:35