



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

□□□□

□□□□

□□□

| □□□   | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 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   |