



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Röder, Stefan

□□: www.mtb-thüringen.de

□□: 475

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:22:11

□□: 13.51 km/h

□□□□: 4:26 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 149)

□□□□□/□: 16 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 2(of 16)

□□□□□□□: 1:14:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□ min/km	□□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	
Runde	9.30	40:03	4:18	2	3:54	16	9.30	40:03	4:18	2	3:54	16	5:39
Runde	9.00	41:03	4:33	2	3:55	16	18.30	1:21:06	4:25	2	7:49	16	11:35
Ziel	0.20	1:05	5:24	14	0:20	113	18.50	1:22:11	4:26	2	7:57	16	11:59