



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Holz, Enrico

□□: Team Erdinger Alkoholfrei

□□: 435

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:22:46

□□: 13.05 km/h

□□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 149)

□□□□□/□: 17 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 3(of 16)

□□□□□□□: 1:14:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	40:43	4:22	3	4:14	18	6:19	9.30	40:43	4:22	3	4:14	18	6:19
Runde	9.00	41:19	4:35	3	3:42	19	6:12	18.30	1:22:02	4:28	3	7:56	17	12:31
Ziel	0.20	0:44	3:39	5	0:06	12	0:06	18.50	1:22:46	4:28	3	7:58	17	12:34