



16. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Stephan, Reinhard

□□: TSV Scheßlitz

□□: 500

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:23:04

□□: 13.00 km/h

□□□□: 4:29 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 149)

□□□□□/□: 18 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 3(of 20)

□□□□□□□: 1:18:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	41:24	4:27	7	2:19	24	7:00	9.30	41:24	4:27	7	2:19	24	7:00
Runde	9.00	40:49	4:32	2	2:24	14	5:42	18.30	1:22:13	4:29	3	4:09	18	12:42
Ziel	0.20	0:51	4:15	8	0:08	45	0:13	18.50	1:23:04	4:29	3	4:16	18	12:52