



16. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Iakovlev, Vladislav

□□: Ilmenau  
 □□: 437

□□: 18.50 km  
 Lange Strecke

□□□□:  
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:23:19

□□: 13.32 km/h  
 □□□□: 4:30 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 149)

□□□□□/□: 19 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 3(of 16)

□□□□□□□: 1:14:14

□□□□

□□□□

□□□

| □□□   | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 9.30     | 40:42    | 4:22         | 3       | 4:33    | 17      | 6:18    | 9.30      | 40:42     | 4:22          | 3       | 4:33    | 17      | 6:18    |
| Runde | 9.00     | 41:52    | 4:39         | 3       | 4:44    | 23      | 6:45    | 18.30     | 1:22:34   | 4:30          | 3       | 9:17    | 19      | 13:03   |
| Ziel  | 0.20     | 0:45     | 3:45         | 1       | -       | 17      | 0:07    | 18.50     | 1:23:19   | 4:30          | 3       | 9:05    | 19      | 13:07   |