



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Schmidt, Thomas

□□: SV Ilmtal Manebach

□□: 490

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:23:36

□□: 13.28 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 21 (of 149)

□□□□□/□: 21 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 4(of 20)

□□□□□□□: 1:18:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	41:06	4:25	6	2:01	23	6:42	9.30	41:06	4:25	6	2:01	23	6:42
Runde	9.00	41:40	4:37	4	3:15	21	6:33	18.30	1:22:46	4:31	4	4:42	21	13:15
Ziel	0.20	0:50	4:10	6	0:07	37	0:12	18.50	1:23:36	4:31	4	4:48	21	13:24