



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Machalett, Marcel

□□: Arnstadt läuft...

□□: 455

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:23:39

□□: 12.91 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 149)

□□□□□/□: 22 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 9(of 23)

□□□□□□□: 1:12:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	41:05	4:25	8	5:50	22	6:41	9.30	41:05	4:25	8	5:50	22	6:41
Runde	9.00	41:47	4:38	10	6:13	22	6:40	18.30	1:22:52	4:31	9	11:12	22	13:21
Ziel	0.20	0:47	3:54	7	0:08	22	0:09	18.50	1:23:39	4:31	9	11:16	22	13:27