



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Wilhelm, Josef

□□: Triathlonverein Friedrichroda
 □□: 506

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:23:43

□□: 12.90 km/h
 □□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 149)

□□□□□/□: 23 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 10(of 23)

□□□□□□□: 1:12:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	41:25	4:27	9	6:10	25	7:01	9.30	41:25	4:27	9	6:10	25	7:01
Runde	9.00	41:28	4:36	9	5:54	20	6:21	18.30	1:22:53	4:31	10	11:13	23	13:22
Ziel	0.20	0:50	4:10	12	0:11	37	0:12	18.50	1:23:43	4:31	10	11:20	23	13:31