



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Bastian, Dieter

□□: DJK SC Vorra
 □□: 402

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:23:52

□□: 13.24 km/h
 □□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 149)

□□□□□/□: 24 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 5(of 20)

□□□□□□□: 1:18:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	40:53	4:23	4	1:48	20	6:29	9.30	40:53	4:23	4	1:48	20	6:29
Runde	9.00	42:11	4:41	5	3:46	25	7:04	18.30	1:23:04	4:32	5	5:00	24	13:33
Ziel	0.20	0:48	4:00	5	0:05	27	0:10	18.50	1:23:52	4:31	5	5:04	24	13:40