



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Höhne, Andreas

□□: Thuringia Königsee

□□: 548

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:25:29

□□: 12.63 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 149)

□□□□□/□: 28 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 7(of 20)

□□□□□□□: 1:18:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	41:30	4:27	8	2:25	27	7:06	9.30	41:30	4:27	8	2:25	27	7:06
Runde	9.00	43:08	4:47	6	4:43	30	8:01	18.30	1:24:38	4:37	7	6:34	28	15:07
Ziel	0.20	0:51	4:15	8	0:08	45	0:13	18.50	1:25:29	4:37	7	6:41	28	15:17