



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Spantig, Thomas

□□: Abgehts09

□□: 538

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:25:31

□□: 12.63 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 149)

□□□□□/□: 30 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 8(of 20)

□□□□□□□: 1:18:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	40:52	4:23	3	1:47	19	6:28	9.30	40:52	4:23	3	1:47	19	6:28
Runde	9.00	43:56	4:52	8	5:31	37	8:49	18.30	1:24:48	4:38	8	6:44	29	15:17
Ziel	0.20	0:43	3:34	1	-	9	0:05	18.50	1:25:31	4:37	8	6:43	30	15:19