



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Rosenberger, Marcel

□□□: 1:26:43

□□: Freie Reformschule Franz von Assisi Ilmenau
 □□: 477

□□: 12.45 km/h
 □□□□: 4:41 min/km

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□□/□□□: 34 (of 149)

□□□□□/□: 34 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□:

□□□□□: 5(of 16)

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□□□□□: 1:14:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	41:51	4:30	5	5:42	32	7:27	9.30	41:51	4:30	5	5:42	32	7:27
Runde	9.00	44:07	4:54	5	6:59	39	9:00	18.30	1:25:58	4:41	5	12:41	34	16:27
Ziel	0.20	0:45	3:45	1	-	17	0:07	18.50	1:26:43	4:41	5	12:29	34	16:31