



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Schrader, Bernd

□□: PSV Meiningen

□□: 493

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:26:59

□□: 12.42 km/h

□□□□: 4:42 min/km

□□□□□/□□□: 36 (of 149)

□□□□□/□: 36 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 1(of 16)

□□□□□□□: 1:26:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	41:58	4:30	1	-	34	7:34	9.30	41:58	4:30	1	-	34	7:34
Runde	9.00	44:14	4:54	2	0:19	41	9:07	18.30	1:26:12	4:42	1	-	36	16:41
Ziel	0.20	0:47	3:54	1	-	22	0:09	18.50	1:26:59	4:42	1	-	36	16:47