



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Grossmann, Florian

□□□: 1:27:33

□□: Langewiesen

□□: 12.34 km/h

□□: 422

□□□□: 4:44 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 37 (of 149)

Lange Strecke

□□□□□/□: 37 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□:

□□□□□: 4(of 11)

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□□□□□: 1:10:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	41:50	4:29	4	7:26	31	7:26	9.30	41:50	4:29	4	7:26	31	7:26	
Runde	9.00	44:47	4:58	5	9:40	44	9:40	18.30	1:26:37	4:43	4	17:06	37	17:06	
Ziel	0.20	0:56	4:39	6	0:15	71	0:18	18.50	1:27:33	4:43	4	17:21	37	17:21	