



16. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Schäfer, Christoph

□□: 1. HCV

□□: 482

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:28:04

□□: 12.60 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 149)

□□□□□/□: 38 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 5(of 11)

□□□□□□□: 1:10:12

□□□□

□□□□

□□□

| □□□   | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 9.30     | 43:36    | 4:41         | 5       | 9:12    | 42      | 9:12    | 9.30      | 43:36     | 4:41          | 5       | 9:12    | 42      | 9:12    |
| Runde | 9.00     | 43:39    | 4:50         | 4       | 8:32    | 35      | 8:32    | 18.30     | 1:27:15   | 4:46          | 5       | 17:44   | 38      | 17:44   |
| Ziel  | 0.20     | 0:49     | 4:04         | 2       | 0:08    | 30      | 0:11    | 18.50     | 1:28:04   | 4:45          | 5       | 17:52   | 38      | 17:52   |