



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

□□: 12.26 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 149)

□□□□□/□: 38 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 5(of 11)

□□□□□□□: 1:10:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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