



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Schmidt, Jan

□□: TC Suhl

□□: 487

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:28:28

□□: 12.21 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 149)

□□□□□/□: 39 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 5(of 16)

□□□□□□□: 1:14:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	42:07	4:31	4	5:38	35	7:43	9.30	42:07	4:31	4	5:38	35	7:43
Runde	9.00	45:31	5:03	9	7:54	48	10:24	18.30	1:27:38	4:47	5	13:32	39	18:07
Ziel	0.20	0:50	4:10	8	0:12	37	0:12	18.50	1:28:28	4:46	5	13:40	39	18:16