



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Bruß, Martin

□□: Apfelstädt

□□: 544

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:28:34

□□: 12.19 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 149)

□□□□□/□: 40 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 6(of 16)

□□□□□□□: 1:14:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	44:18	4:45	7	7:49	46	9:54	9.30	44:18	4:45	7	7:49	46	9:54
Runde	9.00	43:34	4:50	6	5:57	34	8:27	18.30	1:27:52	4:48	6	13:46	40	18:21
Ziel	0.20	0:42	3:29	2	0:04	6	0:04	18.50	1:28:34	4:47	6	13:46	40	18:22