



16. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Donner, André

□□: TUS Breckerfeld  
 □□: 553

□□: 18.50 km  
 Lange Strecke

□□□□:  
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:28:48

□□: 12.16 km/h  
 □□□□: 4:48 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 149)

□□□□□/□: 41 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 7(of 16)

□□□□□□□: 1:14:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	43:13	4:38	5	6:44	39	8:49	9.30	43:13	4:38	5	6:44	39	8:49
Runde	9.00	44:41	4:57	7	7:04	43	9:34	18.30	1:27:54	4:48	7	13:48	41	18:23
Ziel	0.20	0:54	4:30	10	0:16	61	0:16	18.50	1:28:48	4:47	7	14:00	41	18:36