



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Becker, Markus

□□: GM Rensteiglaufverein

□□: 512

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:28:56

□□: 12.14 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 149)

□□□□□/□: 42 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 9(of 20)

□□□□□□□: 1:18:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	43:24	4:39	9	4:19	41	9:00	9.30	43:24	4:39	9	4:19	41	9:00
Runde	9.00	44:47	4:58	10	6:22	44	9:40	18.30	1:28:11	4:49	9	10:07	42	18:40
Ziel	0.20	0:45	3:45	4	0:02	17	0:07	18.50	1:28:56	4:48	9	10:08	42	18:44