



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Kretzschmar, Manfred

□□: Ichtershausen

□□: 445

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 1:28:58

□□: 12.14 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 43 (of 149)

□□□□□/□: 43 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 1(of 6)

□□□□□□□: 1:28:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	44:13	4:45	1	-	45	9:49	9.30	44:13	4:45	1	-	45	9:49	
Runde	9.00	44:00	4:53	1	-	38	8:53	18.30	1:28:13	4:49	1	-	43	18:42	
Ziel	0.20	0:45	3:45	1	-	17	0:07	18.50	1:28:58	4:48	1	-	43	18:46	