



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Rückert, Jonas

□□: Freie Reformschule Franz von Assisi Ilmenau
 □□: 480

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:29:37

□□: 12.05 km/h
 □□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 44 (of 149)

□□□□□/□: 44 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 14(of 23)

□□□□□□□: 1:12:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	42:22	4:33	13	7:07	36	7:58	9.30	42:22	4:33	13	7:07	36	7:58
Runde	9.00	46:29	5:09	15	10:55	52	11:22	18.30	1:28:51	4:51	14	17:11	44	19:20
Ziel	0.20	0:46	3:50	6	0:07	21	0:08	18.50	1:29:37	4:50	14	17:14	44	19:25