



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Holland, Stephan

□□□: 1:29:42

□□: Suhl

□□: 12.04 km/h

□□: 521

□□□□: 4:51 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 45 (of 149)

Lange Strecke

□□□□□/□: 45 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□:

□□□□□: 8(of 16)

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 1:14:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	45:55	4:56	10	9:26	56	11:31	9.30	45:55	4:56	10	9:26	56	11:31	
Runde	9.00	42:58	4:46	5	5:21	29	7:51	18.30	1:28:53	4:51	8	14:47	45	19:22	
Ziel	0.20	0:49	4:04	7	0:11	30	0:11	18.50	1:29:42	4:50	8	14:54	45	19:30	