



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Lipfert, Robby

□□: Ilmenau
 □□: 451

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:30:04

□□: 11.99 km/h
 □□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 47 (of 149)

□□□□□/□: 47 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 2(of 16)

□□□□□□□: 1:26:59

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 9.30 | 45:21 | 4:52 | 2 | 3:23 | 50 | 10:57 | 9.30 | 45:21 | 4:52 | 2 | 3:23 | 50 | 10:57 | |
| Runde | 9.00 | 43:55 | 4:52 | 1 | - | 36 | 8:48 | 18.30 | 1:29:16 | 4:52 | 2 | 3:04 | 47 | 19:45 | |
| Ziel | 0.20 | 0:48 | 4:00 | 2 | 0:01 | 27 | 0:10 | 18.50 | 1:30:04 | 4:52 | 2 | 3:05 | 47 | 19:52 | |