



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Senglaub, Arvid

□□: Die flinken Gerataler/ TSV 1880 Elgersburg
 □□: 496

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:30:37

□□: 11.92 km/h
 □□□□: 4:54 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 149)

□□□□□/□: 48 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 9(of 16)

□□□□□□□: 1:14:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	45:00	4:50	8	8:31	47	10:36	9.30	45:00	4:50	8	8:31	47	10:36	
Runde	9.00	44:50	4:58	8	7:13	46	9:43	18.30	1:29:50	4:54	9	15:44	48	20:19	
Ziel	0.20	0:47	3:54	6	0:09	22	0:09	18.50	1:30:37	4:53	9	15:49	48	20:25	