



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Uwe, Grütze

□□: Erfurt

□□: 531

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:33:17

□□: 11.90 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 56 (of 149)

□□□□□/□: 52 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 10(of 20)

□□□□□□□: 1:18:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	46:34	5:00	12	7:29	61	12:10	9.30	46:34	5:00	12	7:29	61	12:10	
Runde	9.00	45:51	5:05	11	7:26	49	10:44	18.30	1:32:25	5:03	10	14:21	52	22:54	
Ziel	0.20	0:52	4:19	10	0:09	54	0:14	18.50	1:33:17	5:02	10	14:29	52	23:05	