



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Grebhahn, Bernd

□□: oberhof

□□: 514

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 1:34:05

□□: 11.48 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 58 (of 149)

□□□□□/□: 53 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 1:28:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	45:51	4:55	2	1:38	54	11:27	9.30	45:51	4:55	2	1:38	54	11:27
Runde	9.00	47:22	5:15	2	3:22	54	12:15	18.30	1:33:13	5:05	2	5:00	53	23:42
Ziel	0.20	0:52	4:19	3	0:07	54	0:14	18.50	1:34:05	5:05	2	5:07	53	23:53