



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Hofmann, Raik

□□: USC Magdeburg

□□: 434

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:34:39

□□: 11.73 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 60 (of 149)

□□□□□/□: 55 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 7(of 11)

□□□□□□□: 1:10:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	45:45	4:55	7	11:21	52	11:21	9.30	45:45	4:55	7	11:21	52	11:21
Runde	9.00	47:59	5:19	7	12:52	56	12:52	18.30	1:33:44	5:07	7	24:13	55	24:13
Ziel	0.20	0:55	4:34	5	0:14	68	0:17	18.50	1:34:39	5:06	7	24:27	55	24:27