

16. Ilmenauer Osterlauf Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019



Kerst, Alexander

□□: WalschbergRunners

□□: 440

□□: 18.50 km Lange Strecke

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:36:29

□□: 11.19 km/h

□□□□: 5:13 min/km

_____: 65 (of 149)

______: 58 (of 122)

____: 17(of 23)

____: 1:12:23

					0000											
ППП	ПП	ПП	ПП	ПП	ПП	ПП	ПП	ППП	ППП	ППП	ПП	ПП	ПП	ПП		

	km		min/km	-	-			km		min/km	-	-		
Runde	9.30	46:31	5:00	17	11:16	58	12:07	9.30	46:31	5:00	17	11:16	58	12:07
Runde	9.00	49:00	5:26	18	13:26	64	13:53	18.30	1:35:31	5:13	18	23:51	59	26:00
Ziel	0.20	0:58	4:49	21	0:19	87	0:20	18.50	1:36:29	5:12	17	24:06	58	26:17