



16. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Machatschek, Frank

□□□: 1:36:42

□□: ohne

□□: 11.17 km/h

□□: 456

□□□□: 5:14 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 66 (of 149)

Lange Strecke

□□□□□/□: 61 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□:

□□□□□: 3(of 16)

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□□□□□: 1:26:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	48:03	5:09	3	6:05	68	13:39	9.30	48:03	5:09	3	6:05	68	13:39
Runde	9.00	47:49	5:18	3	3:54	55	12:42	18.30	1:35:52	5:14	3	9:40	61	26:21
Ziel	0.20	0:50	4:10	3	0:03	37	0:12	18.50	1:36:42	5:13	3	9:43	61	26:30