



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Risch, Stefan

□□: Neustadt am Rstg.

□□: 474

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:37:30

□□: 11.08 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 69 (of 149)

□□□□□/□: 64 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 13(of 20)

□□□□□□□: 1:18:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	48:19	5:11	13	9:14	70	13:55	9.30	48:19	5:11	13	9:14	70	13:55
Runde	9.00	48:13	5:21	13	9:48	58	13:06	18.30	1:36:32	5:16	13	18:28	64	27:01
Ziel	0.20	0:58	4:49	18	0:15	87	0:20	18.50	1:37:30	5:16	13	18:42	64	27:18