



16. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

0000

Risch, Stefan

00: Neustadt am Rstg.

00: 474

00: 18.50 km

Lange Strecke

0000:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

000: 1:37:30

00: 11.38 km/h

0000: 5:16 min/km

00000/000: 69 (of 149)

00000/0: 64 (of 122)

000000: 1:10:12

00000: 13(of 20)

0000000: 1:18:48

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
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