



16. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Hagner, Lutz

□□: Stadtilm

□□: 425

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:39:25

□□: 10.86 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 74 (of 149)

□□□□□/□: 68 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 3(of 10)

□□□□□□□: 1:30:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	48:40	5:13	4	4:29	71	14:16	9.30	48:40	5:13	4	4:29	71	14:16	
Runde	9.00	49:55	5:32	3	4:57	72	14:48	18.30	1:38:35	5:23	3	9:26	69	29:04	
Ziel	0.20	0:50	4:10	2	0:06	37	0:12	18.50	1:39:25	5:22	3	9:25	68	29:13	