



16. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Meyer, Dirk

□□: SV Eintracht Frankenhain
 □□: 535

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:39:27

□□: 10.86 km/h
 □□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 75 (of 149)

□□□□□/□: 69 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 15(of 20)

□□□□□□□: 1:18:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	46:19	4:58	11	7:14	57	11:55	9.30	46:19	4:58	11	7:14	57	11:55
Runde	9.00	52:11	5:47	19	13:46	91	17:04	18.30	1:38:30	5:22	15	20:26	68	28:59
Ziel	0.20	0:57	4:44	16	0:14	82	0:19	18.50	1:39:27	5:22	15	20:39	69	29:15