



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

0000

Heym, Thomas

00: Ilmenau

00: 430

00: 18.50 km

Lange Strecke

0000:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

000: 1:40:04

00: 11.09 km/h

0000: 5:25 min/km

00000/000: 76 (of 149)

00000/0: 70 (of 122)

000000: 1:10:12

00000: 10(of 16)

0000000: 1:14:48

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	45:53	4:56	9	9:24	55	11:29	9.30	45:53	4:56	9	9:24	55	11:29
Runde	9.00	53:20	5:55	14	15:43	96	18:13	18.30	1:39:13	5:25	10	25:07	70	29:42
Ziel	0.20	0:51	4:15	9	0:13	45	0:13	18.50	1:40:04	5:24	10	25:16	70	29:52