



16. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Reiprich, Bernd

□□: Geschwenda

□□: 473

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:40:14

□□: 11.07 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 78 (of 149)

□□□□□/□: 71 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 11(of 16)

□□□□□□□: 1:14:48

□□□□

□□□□

□□□

| □□□   | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 9.30     | 48:00    | 5:09         | 11      | 11:31   | 67      | 13:36   | 9.30  | 48:00     | 5:09      | 11            | 11:31   | 67      | 13:36   |         |
| Runde | 9.00     | 51:20    | 5:42         | 11      | 13:43   | 84      | 16:13   | 18.30 | 1:39:20   | 5:25      | 11            | 25:14   | 71      | 29:49   |         |
| Ziel  | 0.20     | 0:54     | 4:30         | 10      | 0:16    | 61      | 0:16    | 18.50 | 1:40:14   | 5:25      | 11            | 25:26   | 71      | 30:02   |         |