



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Lange, Heiko

□□: Rennsteig-LV-Suhl

□□: 447

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:40:22

□□: 10.76 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 79 (of 149)

□□□□□/□: 72 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 4(of 16)

□□□□□□□: 1:26:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	49:57	5:22	5	7:59	79	15:33	9.30	49:57	5:22	5	7:59	79	15:33
Runde	9.00	49:26	5:29	5	5:31	69	14:19	18.30	1:39:23	5:25	4	13:11	72	29:52
Ziel	0.20	0:59	4:54	12	0:12	97	0:21	18.50	1:40:22	5:25	4	13:23	72	30:10