



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Grune, Sascha

□□: Rennsteig Borussen

□□: 423

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:40:39

□□: 10.73 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 81 (of 149)

□□□□□/□: 73 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 20(of 23)

□□□□□□□: 1:12:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	49:37	5:20	20	14:22	76	15:13	9.30	49:37	5:20	20	14:22	76	15:13	
Runde	9.00	50:08	5:34	20	14:34	73	15:01	18.30	1:39:45	5:27	20	28:05	73	30:14	
Ziel	0.20	0:54	4:30	17	0:15	61	0:16	18.50	1:40:39	5:26	20	28:16	73	30:27	