



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Mender, Maik

□□: Arnstadt
 □□: 461

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:41:45

□□: 10.61 km/h
 □□□□: 5:30 min/km

□□□□□/□□□: 88 (of 149)

□□□□□/□: 80 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 9(of 11)

□□□□□□□: 1:10:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Runde	9.30	51:21	5:31	10	16:57	92	16:57	9.30	51:21	5:31	10	16:57	92	16:57
Runde	9.00	49:25	5:29	9	14:18	67	14:18	18.30	1:40:46	5:30	9	31:15	80	31:15
Ziel	0.20	0:59	4:54	9	0:18	97	0:21	18.50	1:41:45	5:30	9	31:33	80	31:33