



16. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Zimmermann, Nico

□□□: 1:41:49

□□: 485

□□: 10.61 km/h

□□□□: 5:30 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 89 (of 149)

Lange Strecke

□□□□□/□: 81 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□:

□□□□□: 9(of 16)

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□□□□□: 1:14:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	50:41	5:26	9	14:32	87	16:17	9.30	50:41	5:26	9	14:32	87	16:17	
Runde	9.00	50:12	5:34	8	13:04	74	15:05	18.30	1:40:53	5:30	9	27:36	81	31:22	
Ziel	0.20	0:56	4:39	5	0:11	71	0:18	18.50	1:41:49	5:30	9	27:35	81	31:37	