



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Hempel, Matthias

□□: Laufteam WTA

□□: 429

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:42:08

□□: 10.87 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 91 (of 149)

□□□□□/□: 83 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 12(of 16)

□□□□□□□: 1:14:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	49:53	5:21	12	13:24	78	15:29	9.30	49:53	5:21	12	13:24	78	15:29
Runde	9.00	51:18	5:41	10	13:41	83	16:11	18.30	1:41:11	5:31	12	27:05	83	31:40
Ziel	0.20	0:57	4:44	13	0:19	82	0:19	18.50	1:42:08	5:31	12	27:20	83	31:56