



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Hille, Helmut

□□: Lauftreff Alteburg Arnstadt
 □□: 431

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 1:42:27

□□: 10.54 km/h
 □□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 92 (of 149)

□□□□□/□: 84 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 1:28:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	48:46	5:14	3	4:33	72	14:22	9.30	48:46	5:14	3	4:33	72	14:22	
Runde	9.00	52:43	5:51	4	8:43	94	17:36	18.30	1:41:29	5:32	4	13:16	84	31:58	
Ziel	0.20	0:58	4:49	5	0:13	87	0:20	18.50	1:42:27	5:32	4	13:29	84	32:15	