



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Lugauer, Dietmar

□□: FSV 1950 Gotha

□□: 454

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:42:33

□□: 10.53 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 94 (of 149)

□□□□□/□: 86 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 6(of 16)

□□□□□□□: 1:26:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	52:52	5:41	11	10:54	99	18:28	9.30	52:52	5:41	11	10:54	99	18:28
Runde	9.00	48:50	5:25	4	4:55	61	13:43	18.30	1:41:42	5:33	6	15:30	87	32:11
Ziel	0.20	0:51	4:15	4	0:04	45	0:13	18.50	1:42:33	5:32	6	15:34	86	32:21