



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Lichtenberg, Conny

□□: GröLiWelt
 □□: 450

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:42:43

□□: 10.81 km/h
 □□□□: 5:33 min/km

□□□□□/□□□: 96 (of 149)

□□□□□/□: 88 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 13(of 16)

□□□□□□□: 1:14:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	50:12	5:23	13	13:43	81	15:48	9.30	50:12	5:23	13	13:43	81	15:48
Runde	9.00	51:37	5:44	12	14:00	86	16:30	18.30	1:41:49	5:33	13	27:43	88	32:18
Ziel	0.20	0:54	4:30	10	0:16	61	0:16	18.50	1:42:43	5:33	13	27:55	88	32:31