



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Flock, Peter

□□: Lauffeuer Fröttstädt
 □□: 416

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:44:00

□□: 10.67 km/h
 □□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 101 (of 149)

□□□□□/□: 91 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 14(of 16)

□□□□□□□: 1:14:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	50:24	5:25	14	13:55	84	16:00	9.30	50:24	5:25	14	13:55	84	16:00
Runde	9.00	52:32	5:50	13	14:55	93	17:25	18.30	1:42:56	5:37	14	28:50	91	33:25
Ziel	0.20	1:04	5:19	16	0:26	111	0:26	18.50	1:44:00	5:37	14	29:12	91	33:48