



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Lips, Markus

□□: Geraberg

□□: 452

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:44:39

□□: 10.61 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 103 (of 149)

□□□□□/□: 93 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 22(of 23)

□□□□□□□: 1:12:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	52:52	5:41	22	17:37	99	18:28	9.30	52:52	5:41	22	17:37	99	18:28	
Runde	9.00	50:54	5:39	21	15:20	79	15:47	18.30	1:43:46	5:40	22	32:06	92	34:15	
Ziel	0.20	0:53	4:24	16	0:14	59	0:15	18.50	1:44:39	5:39	22	32:16	93	34:27	