



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Beck, Andreas

□□: LSV Lok Arnstadt
 □□: 405

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:44:38

□□: 10.61 km/h
 □□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 102 (of 149)

□□□□□/□: 92 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 6(of 10)

□□□□□□□: 1:30:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	51:51	5:34	6	7:40	95	17:27	9.30	51:51	5:34	6	7:40	95	17:27
Runde	9.00	52:03	5:46	5	7:05	90	16:56	18.30	1:43:54	5:40	6	14:45	93	34:23
Ziel	0.20	0:44	3:39	1	-	12	0:06	18.50	1:44:38	5:39	6	14:38	92	34:26