



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

0000

Wolter, Steffen

00: RennsteigSpirit.Training

00: 509

00: 18.50 km

Lange Strecke

0000:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

000: 1:44:49

00: 10.59 km/h

0000: 5:40 min/km

00000/000: 104 (of 149)

00000/0: 94 (of 122)

000000: 1:10:12

00000: 9(of 16)

0000000: 1:26:59

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Runde	9.30	53:20	5:44	12	11:22	101	18:56	9.30	53:20	5:44	12	11:22	101	18:56
Runde	9.00	50:37	5:37	6	6:42	77	15:30	18.30	1:43:57	5:40	9	17:45	94	34:26
Ziel	0.20	0:52	4:19	5	0:05	54	0:14	18.50	1:44:49	5:39	9	17:50	94	34:37