



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Förtsch, Volker

□□: Stadtilm OT Griesheim
 □□: 417

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:45:04

□□: 10.28 km/h
 □□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 105 (of 149)

□□□□□/□: 95 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 10(of 16)

□□□□□□□: 1:26:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	52:08	5:36	10	10:10	98	17:44	9.30	52:08	5:36	10	10:10	98	17:44	
Runde	9.00	51:58	5:46	10	8:03	89	16:51	18.30	1:44:06	5:41	10	17:54	95	34:35	
Ziel	0.20	0:58	4:49	8	0:11	87	0:20	18.50	1:45:04	5:40	10	18:05	95	34:52	