



16. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Radtke, Karsten

□□: Gräfinau-Angstedt
 □□: 519

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:45:47

□□: 10.21 km/h
 □□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 107 (of 149)

□□□□□/□: 96 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 11(of 16)

□□□□□□□: 1:26:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	51:06	5:29	7	9:08	90	16:42	9.30	51:06	5:29	7	9:08	90	16:42
Runde	9.00	53:43	5:58	12	9:48	98	18:36	18.30	1:44:49	5:43	11	18:37	96	35:18
Ziel	0.20	0:58	4:49	8	0:11	87	0:20	18.50	1:45:47	5:43	11	18:48	96	35:35