



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Berlt, André

□□: PFC Ilmenau
 □□: 406

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:46:50

□□: 10.11 km/h
 □□□□: 5:46 min/km

□□□□□/□□□: 111 (of 149)

□□□□□/□: 99 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 10(of 11)

□□□□□□□: 1:10:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	47:18	5:05	9	12:54	64	12:54	9.30	47:18	5:05	9	12:54	64	12:54
Runde	9.00	58:30	6:30	11	23:23	114	23:23	18.30	1:45:48	5:46	10	36:17	98	36:17
Ziel	0.20	1:02	5:10	11	0:21	108	0:24	18.50	1:46:50	5:46	10	36:38	99	36:38