



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Hartleb, Roy

□□: SV Rennsteig

□□: 427

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:50:14

□□: 9.80 km/h

□□□□: 5:58 min/km

□□□□□/□□□: 117 (of 149)

□□□□□/□: 103 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 11(of 16)

□□□□□□□: 1:14:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	53:36	5:45	11	17:27	104	19:12	9.30	53:36	5:45	11	17:27	104	19:12	
Runde	9.00	55:42	6:11	12	18:34	103	20:35	18.30	1:49:18	5:58	11	36:01	103	39:47	
Ziel	0.20	0:56	4:39	5	0:11	71	0:18	18.50	1:50:14	5:57	11	36:00	103	40:02	