



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Berndt, Roland

□□: Erfurt

□□: 408

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 1:53:11

□□: 9.54 km/h

□□□□: 6:07 min/km

□□□□□/□□□: 125 (of 149)

□□□□□/□: 107 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 1:28:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	56:05	6:01	5	11:52	109	21:41	9.30	56:05	6:01	5	11:52	109	21:41	
Runde	9.00	56:11	6:14	5	12:11	105	21:04	18.30	1:52:16	6:08	5	24:03	107	42:45	
Ziel	0.20	0:55	4:34	4	0:10	68	0:17	18.50	1:53:11	6:07	5	24:13	107	42:59	