



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Berzen, Ronny

□□: VfB Torpedo Ichttershausen
 □□: 520

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:55:14

□□: 9.63 km/h
 □□□□: 6:14 min/km

□□□□□/□□□: 129 (of 149)

□□□□□/□: 109 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 14(of 16)

□□□□□□□: 1:14:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	55:54	6:00	14	19:45	108	21:30	9.30	55:54	6:00	14	19:45	108	21:30
Runde	9.00	58:12	6:28	14	21:04	111	23:05	18.30	1:54:06	6:14	14	40:49	109	44:35
Ziel	0.20	1:08	5:39	16	0:23	116	0:30	18.50	1:55:14	6:13	14	41:00	109	45:02