



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Seidemann, Andre

□□: VS Leipzig

□□: 494

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:56:43

□□: 9.25 km/h

□□□□: 6:19 min/km

□□□□□/□□□: 135 (of 149)

□□□□□/□: 114 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 9(of 10)

□□□□□□□: 1:30:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	57:44	6:12	8	13:33	115	23:20	9.30	57:44	6:12	8	13:33	115	23:20
Runde	9.00	57:53	6:25	10	12:55	110	22:46	18.30	1:55:37	6:19	9	26:28	112	46:06
Ziel	0.20	1:06	5:30	9	0:22	114	0:28	18.50	1:56:43	6:18	9	26:43	114	46:31