



16. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Tönert, Bernd

□□: WSV Ilmenau

□□: 502

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:57:07

□□: 9.22 km/h

□□□□: 6:20 min/km

□□□□□/□□□: 136 (of 149)

□□□□□/□: 115 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 1:30:00

□□□□

□□□□

□□□

| □□□   | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 9.30     | 58:22    | 6:16         | 10      | 14:11   | 117     | 23:58   | 9.30  | 58:22     | 6:16      | 10            | 14:11   | 117     | 23:58   |         |
| Runde | 9.00     | 57:37    | 6:24         | 9       | 12:39   | 108     | 22:30   | 18.30 | 1:55:59   | 6:20      | 10            | 26:50   | 115     | 46:28   |         |
| Ziel  | 0.20     | 1:08     | 5:39         | 10      | 0:24    | 116     | 0:30    | 18.50 | 1:57:07   | 6:19      | 10            | 27:07   | 115     | 46:55   |         |