



16. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Tönert, Lars

□□: WSV Ilmenau  
 □□: 503

□□: 18.50 km  
 Lange Strecke

□□□□:  
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:57:07

□□: 9.22 km/h  
 □□□□: 6:20 min/km

□□□□□/□□□: 137 (of 149)

□□□□□/□: 115 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 15(of 16)

□□□□□□□: 1:14:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	58:22	6:16	16	22:13	117	23:58	9.30	58:22	6:16	16	22:13	117	23:58
Runde	9.00	57:38	6:24	13	20:30	109	22:31	18.30	1:56:00	6:20	15	42:43	116	46:29
Ziel	0.20	1:07	5:34	15	0:22	115	0:29	18.50	1:57:07	6:19	15	42:53	115	46:55