



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Sauer, Torsten

□□: Erfurt

□□: 546

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:57:51

□□: 9.16 km/h

□□□□: 6:22 min/km

□□□□□/□□□: 139 (of 149)

□□□□□/□: 117 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 16(of 16)

□□□□□□□: 1:14:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□ min/km	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	53:28	5:44	10	17:19	103	19:04	9.30	53:28	5:44	10	17:19	103	19:04
Runde	9.00	1:03:22	7:02	16	26:14	119	28:15	18.30	1:56:50	6:23	16	43:33	117	47:19
Ziel	0.20	1:01	5:04	12	0:16	106	0:23	18.50	1:57:51	6:22	16	43:37	117	47:39