



16. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Albrecht, Arne

□□: GRV

□□: 401

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:58:29

□□: 9.12 km/h

□□□□: 6:24 min/km

□□□□□/□□□: 140 (of 149)

□□□□□/□: 118 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 13(of 16)

□□□□□□□: 1:26:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	56:41	6:05	13	14:43	112	22:17	9.30	56:41	6:05	13	14:43	112	22:17
Runde	9.00	1:00:51	6:45	14	16:56	118	25:44	18.30	1:57:32	6:25	13	31:20	118	48:01
Ziel	0.20	0:57	4:44	7	0:10	82	0:19	18.50	1:58:29	6:24	13	31:30	118	48:17