



16. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Senftleben, Stefan

□□: Ilmenau  
 □□: 495

□□: 18.50 km  
 Lange Strecke

□□□□:  
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:01:00

□□: 9.17 km/h  
 □□□□: 6:32 min/km

□□□□□/□□□: 143 (of 149)

□□□□□/□: 119 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 14(of 16)

□□□□□□□: 1:26:59

□□□□

□□□□

□□□

| □□□   | □□   | □□      | □□     | □□ | □□    | □□  | □□    | □□□   | □□□     | □□□    | □□ | □□    | □□  | □□    |
|-------|------|---------|--------|----|-------|-----|-------|-------|---------|--------|----|-------|-----|-------|
|       | km   | □□      | min/km | -  | -     | □   | □     | km    | □□      | min/km | -  | -     | □   | □     |
| Runde | 9.30 | 1:01:50 | 6:38   | 14 | 19:52 | 119 | 27:26 | 9.30  | 1:01:50 | 6:38   | 14 | 19:52 | 119 | 27:26 |
| Runde | 9.00 | 58:12   | 6:28   | 13 | 14:17 | 111 | 23:05 | 18.30 | 2:00:02 | 6:33   | 14 | 33:50 | 119 | 50:31 |
| Ziel  | 0.20 | 0:58    | 4:49   | 8  | 0:11  | 87  | 0:20  | 18.50 | 2:01:00 | 6:32   | 14 | 34:01 | 119 | 50:48 |