



16. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Rödger, Steffen

□□: Hörselberg-Hainich

□□: 476

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:06:59

□□: 8.51 km/h

□□□□: 6:52 min/km

□□□□□/□□□: 146 (of 149)

□□□□□/□: 120 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□□: 16(of 16)

□□□□□□□: 1:14:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	1:02:06	6:40	16	25:37	120	27:42	9.30	1:02:06	6:40	16	25:37	120	27:42
Runde	9.00	1:03:53	7:05	16	26:16	120	28:46	18.30	2:05:59	6:53	16	51:53	120	56:28
Ziel	0.20	1:00	5:00	15	0:22	102	0:22	18.50	2:06:59	6:51	16	52:11	120	56:47