



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Moldenhauer, Frank

□□□: 2:08:03

□□: Ilmenau

□□: 8.43 km/h

□□: 462

□□□□: 6:55 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 148 (of 149)

Lange Strecke

□□□□□/□: 121 (of 122)

□□□□□□: 1:10:12

□□□□:

□□□□□: 15(of 16)

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□□□□□: 1:26:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Runde	9.30	1:02:50	6:45	15	20:52	121	28:26	9.30	1:02:50	6:45	15	20:52	121	28:26
Runde	9.00	1:04:03	7:06	15	20:08	121	28:56	18.30	2:06:53	6:56	15	40:41	121	57:22
Ziel	0.20	1:10	5:49	15	0:23	119	0:32	18.50	2:08:03	6:55	15	41:04	121	57:51