



18. Ilmenauer Osterlauf  
Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

evaluación detallada

**Kirst, Steffen**

Asociación: SV 90 Gräfenroda  
Dorsal: 224

recorrido: 9.50 km  
Kurze Strecke

categoría:  
Senioren M45 (45-49)

tiempo total: 46:00

velocidad: 12.39 km/h  
rendimiento en carrera: 4:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 47 (de 248)  
posición en el recorrido/Men: 43 (de 152)  
mejor tiempo del recorrido: 33:01

posición en la categoría: 7(de 18)  
mejor tiempo en la categoría: 35:01