



18. Ilmenauer Osterlauf  
Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

## Exploitation détaillée

**Kirst, Steffen**

Association: SV 90 Gräfenroda  
Dossard: 224

Circuit: 9.50 km  
Kurze Strecke

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49)

Temps total: 46:00

Vitesse: 11.74 km/h  
Kilométrage: 4:50 min/km

Place par parcours/Total: 47 (de 248)  
Place par parcours/Hommes: 43 (de 152)  
Meilleur temps dans le parcours: 33:01

Place par catégorie: 7(de 18)  
Meilleur temps dans la catégorie: 35:01