



18. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Freitag, Roman

□□□: 1:11:01

□□: GutsMuths-Rennsteiglaufverein / TRCT Racing Team 15.21 km/h

□□: 266

□□□□: 3:50 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 2 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 2 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□:

□□□□□: 2(of 11)

Senioren M35 (35-39)

□□□□□□□: 1:06:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	35:14	3:47	2	2:29	5	2:29	9.30	35:14	3:47	2	2:29	5	2:29	
Runde	9.00	35:08	3:54	2	2:09	2	2:09	18.30	1:10:22	3:50	2	4:38	2	4:38	
Ziel	0.20	0:39	3:15	1	-	1	-	18.50	1:11:01	3:50	2	4:38	2	4:38	