



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

□□□□

□□□□

□□□

| □□□   | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 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    |