



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Schulz, Sören

□□: Laufteam Erfurt
 □□: 320

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M40 (40-44)

□□□: 1:11:45

□□: 15.05 km/h
 □□□□: 3:53 min/km

□□□□□/□□□: 4 (of 116)

□□□□□/□: 4 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 2(of 23)

□□□□□□□: 1:11:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	35:08	3:46	3	0:50	4	2:23	9.30	35:08	3:46	3	0:50	4	2:23
Runde	9.00	35:53	3:59	4	0:23	6	2:54	18.30	1:11:01	3:52	2	0:20	4	5:17
Ziel	0.20	0:44	3:39	6	0:05	11	0:05	18.50	1:11:45	3:52	2	0:22	4	5:22