



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Schmidt, Sebastian

□□□: 1:12:13

□□: 317

□□: 14.95 km/h

□□□□: 3:54 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 6 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 6 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□:

□□□□□: 4(of 23)

Senioren M40 (40-44)

□□□□□□□: 1:11:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Runde	9.30	36:04	3:52	5	1:46	7	3:19	9.30	36:04	3:52	5	1:46	7	3:19
Runde	9.00	35:30	3:56	1	-	3	2:31	18.30	1:11:34	3:54	4	0:53	6	5:50
Ziel	0.20	0:39	3:15	1	-	1	-	18.50	1:12:13	3:54	4	0:50	6	5:50