



18. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Schmidt, Sebastian

□□□: 1:12:13

□□: 317

□□: 15.37 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

□□□□

□□□□

□□□

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