



18. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Surowy, Gary

□□□: 1:15:23

□□: 328

□□: 14.33 km/h

□□□□: 4:04 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 9 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 8 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□:

□□□□□: 1(of 7)

Senioren M30 (30-34)

□□□□□□□: 1:15:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	37:25	4:01	1	-	10	4:40	9.30	37:25	4:01	1	-	10	4:40	
Runde	9.00	37:16	4:08	1	-	7	4:17	18.30	1:14:41	4:04	1	-	8	8:57	
Ziel	0.20	0:42	3:29	1	-	5	0:03	18.50	1:15:23	4:04	1	-	8	9:00	