



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Stutzig, Henrik

□□□: 1:18:13

□□: 327

□□: 13.81 km/h

□□□□: 4:14 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 11 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 10 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□:

□□□□□: 1(of 10)

Senioren M45 (45-49)

□□□□□□□: 1:18:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	37:51	4:04	1	-	11	5:06	9.30	37:51	4:04	1	-	11	5:06	
Runde	9.00	39:35	4:23	2	1:05	16	6:36	18.30	1:17:26	4:13	1	-	10	11:42	
Ziel	0.20	0:47	3:54	3	0:08	22	0:08	18.50	1:18:13	4:13	1	-	10	11:50	