



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Soppart, Daniel

□□□: 1:19:08

□□: 325

□□: 13.65 km/h

□□□□: 4:17 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 13 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 12 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□:

□□□□□: 5(of 23)

Senioren M40 (40-44)

□□□□□□□: 1:11:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Runde	9.30	39:21	4:13	6	5:03	14	6:36	9.30	39:21	4:13	6	5:03	14	6:36
Runde	9.00	39:05	4:20	5	3:35	12	6:06	18.30	1:18:26	4:17	5	7:45	12	12:42
Ziel	0.20	0:42	3:29	2	0:03	5	0:03	18.50	1:19:08	4:16	5	7:45	12	12:45