



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	