



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Heimrich, Dominik

□□: Rennsteiglauf Verein LG Süd

□□: 354

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49)

□□□: 1:19:36

□□: 13.57 km/h

□□□□: 4:18 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 116)

□□□□□/□: 14 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 3(of 10)

□□□□□□□: 1:18:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	39:07	4:12	2	1:16	13	6:22	9.30	39:07	4:12	2	1:16	13	6:22
Runde	9.00	39:43	4:24	3	1:13	18	6:44	18.30	1:18:50	4:18	3	1:24	14	13:06
Ziel	0.20	0:46	3:50	2	0:07	18	0:07	18.50	1:19:36	4:18	3	1:23	14	13:13