



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Mansfeld, Thilo

□□: Hirschbach

□□: 369

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44)

□□□: 1:19:53

□□: 13.52 km/h

□□□□: 4:19 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 116)

□□□□□/□: 16 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 6(of 23)

□□□□□□□: 1:11:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	39:59	4:17	7	5:41	18	7:14	9.30	39:59	4:17	7	5:41	18	7:14
Runde	9.00	39:07	4:20	6	3:37	13	6:08	18.30	1:19:06	4:19	6	8:25	16	13:22
Ziel	0.20	0:47	3:54	10	0:08	22	0:08	18.50	1:19:53	4:19	6	8:30	16	13:30