



18. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Merrbach, Frank

□□: Team HOHE HECKE

□□: 358

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44)

□□□: 1:21:35

□□: 13.24 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 21 (of 116)

□□□□□/□: 20 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 7(of 23)

□□□□□□□: 1:11:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	41:22	4:26	12	7:04	27	8:37	9.30	41:22	4:26	12	7:04	27	8:37
Runde	9.00	39:26	4:22	7	3:56	15	6:27	18.30	1:20:48	4:24	7	10:07	20	15:04
Ziel	0.20	0:47	3:54	10	0:08	22	0:08	18.50	1:21:35	4:24	7	10:12	20	15:12