



18. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Hermann, Maik

□□: GMRLV

□□: 356

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44)

□□□: 1:21:46

□□: 13.21 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 116)

□□□□□/□: 21 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 8(of 23)

□□□□□□□: 1:11:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	41:21	4:26	11	7:03	26	8:36	9.30	41:21	4:26	11	7:03	26	8:36
Runde	9.00	39:42	4:24	8	4:12	17	6:43	18.30	1:21:03	4:25	8	10:22	21	15:19
Ziel	0.20	0:43	3:34	4	0:04	9	0:04	18.50	1:21:46	4:25	8	10:23	21	15:23