



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Schulze, Dirk

□□□: 1:21:51

□□: 321

□□: 13.19 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 23 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 22 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□:

□□□□□: 9(of 23)

Senioren M40 (40-44)

□□□□□□□: 1:11:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Runde	9.30	40:08	4:18	8	5:50	21	7:23	9.30	40:08	4:18	8	5:50	21	7:23
Runde	9.00	41:00	4:33	9	5:30	23	8:01	18.30	1:21:08	4:26	9	10:27	22	15:24
Ziel	0.20	0:43	3:34	4	0:04	9	0:04	18.50	1:21:51	4:25	9	10:28	22	15:28