



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Spantig, Thomas

□□□: 1:22:00

□□: 326

□□: 13.17 km/h

□□□□: 4:26 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 24 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 23 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□:

□□□□□: 2(of 11)

Senioren M55 (55-59)

□□□□□□□: 1:20:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	40:45	4:22	2	0:02	24	8:00	9.30	40:45	4:22	2	0:02	24	8:00
Runde	9.00	40:30	4:30	2	1:22	22	7:31	18.30	1:21:15	4:26	2	1:24	23	15:31
Ziel	0.20	0:45	3:45	1	-	14	0:06	18.50	1:22:00	4:25	2	1:24	23	15:37