



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Appun, Tino

□□: ohne

□□: 252

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44)

□□□: 1:24:33

□□: 12.77 km/h

□□□□: 4:34 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 116)

□□□□□/□: 25 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 10(of 23)

□□□□□□□: 1:11:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	41:15	4:26	10	6:57	25	8:30	9.30	41:15	4:26	10	6:57	25	8:30
Runde	9.00	42:31	4:43	12	7:01	29	9:32	18.30	1:23:46	4:34	10	13:05	25	18:02
Ziel	0.20	0:47	3:54	10	0:08	22	0:08	18.50	1:24:33	4:34	10	13:10	25	18:10