



18. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Becherer, Markus

□□: Alteburg Lauftreff

□□: 256

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44)

□□□: 1:24:49

□□: 12.73 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 27 (of 116)

□□□□□/□: 26 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 11(of 23)

□□□□□□□: 1:11:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	40:36	4:21	9	6:18	22	7:51	9.30	40:36	4:21	9	6:18	22	7:51
Runde	9.00	43:18	4:48	13	7:48	32	10:19	18.30	1:23:54	4:35	11	13:13	26	18:10
Ziel	0.20	0:55	4:34	16	0:16	57	0:16	18.50	1:24:49	4:35	11	13:26	26	18:26