



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Maleße, André

□□□: 1:26:35

□□: 299

□□: 12.47 km/h

□□□□: 4:41 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 28 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 27 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□:

□□□□□: 5(of 11)

Senioren M35 (35-39)

□□□□□□□: 1:06:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	43:21	4:39	5	10:36	30	10:36	9.30	43:21	4:39	5	10:36	30	10:36	
Runde	9.00	42:22	4:42	5	9:23	28	9:23	18.30	1:25:43	4:41	5	19:59	27	19:59	
Ziel	0.20	0:52	4:19	6	0:13	42	0:13	18.50	1:26:35	4:40	5	20:12	27	20:12	