



18. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Iakovlev, Vladislav

□□: Ilmenau

□□: 345

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49)

□□□: 1:27:04

□□: 12.40 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 116)

□□□□□/□: 29 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 1:18:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	42:06	4:31	5	4:15	28	9:21	9.30	42:06	4:31	5	4:15	28	9:21
Runde	9.00	44:06	4:54	6	5:36	36	11:07	18.30	1:26:12	4:42	5	8:46	29	20:28
Ziel	0.20	0:52	4:19	7	0:13	42	0:13	18.50	1:27:04	4:42	5	8:51	29	20:41