



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Hopfer, Hendrik

□□□: 1:26:53

□□: 283

□□: 12.43 km/h

□□□□: 4:42 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 29 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 28 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□:

□□□□□: 12(of 23)

Senioren M40 (40-44)

□□□□□□□: 1:11:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	44:16	4:45	13	9:58	36	11:31	9.30	44:16	4:45	13	9:58	36	11:31
Runde	9.00	41:47	4:38	11	6:17	25	8:48	18.30	1:26:03	4:42	12	15:22	28	20:19
Ziel	0.20	0:50	4:10	13	0:11	31	0:11	18.50	1:26:53	4:41	12	15:30	28	20:30