



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Schmidt, Thomas

□□: SV Ilmtal Manebach

□□: 351

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54)

□□□: 1:28:03

□□: 12.61 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 33 (of 116)

□□□□□/□: 31 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 4(of 19)

□□□□□□□: 1:14:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	43:43	4:42	5	7:02	31	10:58	9.30	43:43	4:42	5	7:02	31	10:58
Runde	9.00	43:29	4:49	5	6:11	33	10:30	18.30	1:27:12	4:45	4	13:13	31	21:28
Ziel	0.20	0:51	4:15	7	0:09	38	0:12	18.50	1:28:03	4:45	4	13:22	31	21:40