



# 18. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Senglaub, Arvid

□□: Die flinken Gerataler  
 □□: 323

□□: 18.50 km  
 Lange Strecke

□□□□:  
 Senioren M50 (50-54)

□□□: 1:28:26

□□: 12.21 km/h  
 □□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 35 (of 116)

□□□□□/□: 32 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 5(of 19)

□□□□□□□: 1:14:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	42:53	4:36	4	6:12	29	10:08	9.30	42:53	4:36	4	6:12	29	10:08
Runde	9.00	44:41	4:57	7	7:23	38	11:42	18.30	1:27:34	4:47	5	13:35	32	21:50
Ziel	0.20	0:52	4:19	9	0:10	42	0:13	18.50	1:28:26	4:46	5	13:45	32	22:03