



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Sacher - Schmidt, Peter

□□: Fit mit Schmidt
 □□: 312

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M55 (55-59)

□□□: 1:28:55

□□: 12.15 km/h
 □□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 116)

□□□□□/□: 34 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 3(of 11)

□□□□□□□: 1:20:36

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 9.30 | 44:04 | 4:44 | 3 | 3:21 | 33 | 11:19 | 9.30 | 44:04 | 4:44 | 3 | 3:21 | 33 | 11:19 |
| Runde | 9.00 | 44:01 | 4:53 | 3 | 4:53 | 35 | 11:02 | 18.30 | 1:28:05 | 4:48 | 3 | 8:14 | 34 | 22:21 |
| Ziel | 0.20 | 0:50 | 4:10 | 4 | 0:05 | 31 | 0:11 | 18.50 | 1:28:55 | 4:48 | 3 | 8:19 | 34 | 22:32 |