



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Schmidt, Jens

□□: LTV Erfurt
 □□: 316

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M50 (50-54)

□□□: 1:29:03

□□: 12.13 km/h
 □□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 116)

□□□□□/□: 35 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 6(of 19)

□□□□□□□: 1:14:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	44:06	4:44	6	7:25	35	11:21	9.30	44:06	4:44	6	7:25	35	11:21
Runde	9.00	44:06	4:54	6	6:48	36	11:07	18.30	1:28:12	4:49	6	14:13	35	22:28
Ziel	0.20	0:51	4:15	7	0:09	38	0:12	18.50	1:29:03	4:48	6	14:22	35	22:40