



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Flock, Peter

□□: Lauffeuer Fröttstädt e.v.
 □□: 360

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M50 (50-54)

□□□: 1:29:37

□□: 12.39 km/h
 □□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 116)

□□□□□/□: 36 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 7(of 19)

□□□□□□□: 1:14:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 9.30 | 45:39 | 4:54 | 9 | 8:58 | 45 | 12:54 | 9.30 | 45:39 | 4:54 | 9 | 8:58 | 45 | 12:54 |
| Runde | 9.00 | 43:08 | 4:47 | 4 | 5:50 | 30 | 10:09 | 18.30 | 1:28:47 | 4:51 | 7 | 14:48 | 36 | 23:03 |
| Ziel | 0.20 | 0:50 | 4:10 | 4 | 0:08 | 31 | 0:11 | 18.50 | 1:29:37 | 4:50 | 7 | 14:56 | 36 | 23:14 |