



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

□□: 12.05 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