



18. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Donner, André

□□: TuS Breckerfeld

□□: 261

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54)

□□□: 1:30:02

□□: 12.33 km/h

□□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 116)

□□□□□/□: 37 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 8(of 19)

□□□□□□□: 1:14:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 9.30 | 44:23 | 4:46 | 7 | 7:42 | 37 | 11:38 | 9.30 | 44:23 | 4:46 | 7 | 7:42 | 37 | 11:38 | |
| Runde | 9.00 | 44:47 | 4:58 | 8 | 7:29 | 42 | 11:48 | 18.30 | 1:29:10 | 4:52 | 8 | 15:11 | 37 | 23:26 | |
| Ziel | 0.20 | 0:52 | 4:19 | 9 | 0:10 | 42 | 0:13 | 18.50 | 1:30:02 | 4:51 | 8 | 15:21 | 37 | 23:39 | |