



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Winkler, Norman

□□: P2 Team
 □□: 336

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M45 (45-49)

□□□: 1:31:08

□□: 11.85 km/h
 □□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 116)

□□□□□/□: 39 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 6(of 10)

□□□□□□□: 1:18:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Runde	9.30	45:38	4:54	7	7:47	44	12:53	9.30	45:38	4:54	7	7:47	44	12:53
Runde	9.00	44:43	4:58	7	6:13	40	11:44	18.30	1:30:21	4:56	6	12:55	39	24:37
Ziel	0.20	0:47	3:54	3	0:08	22	0:08	18.50	1:31:08	4:55	6	12:55	39	24:45