



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

0000

Rückert, Jonas

000: 1:31:24

00: 311

00: 11.82 km/h

0000: 4:56 min/km

00: 18.50 km

00000/000: 44 (of 116)

Lange Strecke

00000/0: 41 (of 94)

000000: 1:06:23

0000:

00000: 13(of 23)

Senioren M40 (40-44)

0000000: 1:11:23

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Runde	9.30	45:52	4:55	14	11:34	46	13:07	9.30	45:52	4:55	14	11:34	46	13:07
Runde	9.00	44:46	4:58	14	9:16	41	11:47	18.30	1:30:38	4:57	13	19:57	41	24:54
Ziel	0.20	0:46	3:50	8	0:07	18	0:07	18.50	1:31:24	4:56	13	20:01	41	25:01