



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Hopf, Sven

□□: München
 □□: 350

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M45 (45-49)

□□□: 1:31:10

□□: 11.85 km/h
 □□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 43 (of 116)

□□□□□/□: 40 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 1:18:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	48:17	5:11	8	10:26	55	15:32	9.30	48:17	5:11	8	10:26	55	15:32
Runde	9.00	42:06	4:40	5	3:36	27	9:07	18.30	1:30:23	4:56	7	12:57	40	24:39
Ziel	0.20	0:47	3:54	3	0:08	22	0:08	18.50	1:31:10	4:55	7	12:57	40	24:47