



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Schmidt, Jan

□□: TC Suhl

□□: 315

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54)

□□□: 1:31:40

□□: 11.78 km/h

□□□□: 4:57 min/km

□□□□□/□□□: 47 (of 116)

□□□□□/□: 44 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 9(of 19)

□□□□□□□: 1:14:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	45:57	4:56	10	9:16	48	13:12	9.30	45:57	4:56	10	9:16	48	13:12
Runde	9.00	44:50	4:58	9	7:32	43	11:51	18.30	1:30:47	4:57	9	16:48	44	25:03
Ziel	0.20	0:53	4:24	12	0:11	50	0:14	18.50	1:31:40	4:57	9	16:59	44	25:17