



18. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Bastian, Dieter

□□□: 1:32:28

□□: 254

□□: 11.68 km/h

□□□□: 5:00 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 50 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 47 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□:

□□□□□: 5(of 11)

Senioren M55 (55-59)

□□□□□□□: 1:20:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	45:28	4:53	5	4:45	43	12:43	9.30	45:28	4:53	5	4:45	43	12:43	
Runde	9.00	46:08	5:07	5	7:00	47	13:09	18.30	1:31:36	5:00	5	11:45	47	25:52	
Ziel	0.20	0:52	4:19	5	0:07	42	0:13	18.50	1:32:28	4:59	5	11:52	47	26:05	