



18. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Krämer, Sascha

□□: Dream Team Ilmenau  
 □□: 291

□□: 18.50 km  
 Lange Strecke

□□□□:  
 Senioren M35 (35-39)

□□□: 1:32:39

□□: 11.66 km/h  
 □□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 51 (of 116)

□□□□□/□: 48 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 7(of 11)

□□□□□□□: 1:06:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	44:43	4:48	7	11:58	39	11:58	9.30	44:43	4:48	7	11:58	39	11:58
Runde	9.00	46:59	5:13	7	14:00	49	14:00	18.30	1:31:42	5:00	7	25:58	48	25:58
Ziel	0.20	0:57	4:44	8	0:18	65	0:18	18.50	1:32:39	5:00	7	26:16	48	26:16