



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Schmidt, André

□□: Fit mit Schmidt

□□: 314

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44)

□□□: 1:31:56

□□: 11.75 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 48 (of 116)

□□□□□/□: 45 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 14(of 23)

□□□□□□□: 1:11:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	49:38	5:20	16	15:20	58	16:53	9.30	49:38	5:20	16	15:20	58	16:53
Runde	9.00	41:32	4:36	10	6:02	24	8:33	18.30	1:31:10	4:58	14	20:29	45	25:26
Ziel	0.20	0:46	3:50	8	0:07	18	0:07	18.50	1:31:56	4:58	14	20:33	45	25:33