



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Alte, Nico

□□□: 1:34:13

□□: 251

□□: 11.46 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 53 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 49 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□:

□□□□□: 10(of 19)

Senioren M50 (50-54)

□□□□□□□: 1:14:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	44:49	4:49	8	8:08	40	12:04	9.30	44:49	4:49	8	8:08	40	12:04
Runde	9.00	48:34	5:23	11	11:16	53	15:35	18.30	1:33:23	5:06	10	19:24	49	27:39
Ziel	0.20	0:50	4:10	4	0:08	31	0:11	18.50	1:34:13	5:05	10	19:32	49	27:50