



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Abt, Holger

□□: Wasungen

□□: 347

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54)

□□□: 1:35:13

□□: 11.34 km/h

□□□□: 5:09 min/km

□□□□□/□□□: 55 (of 116)

□□□□□/□: 50 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 11(of 19)

□□□□□□□: 1:14:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	46:56	5:02	12	10:15	52	14:11	9.30	46:56	5:02	12	10:15	52	14:11
Runde	9.00	47:22	5:15	10	10:04	51	14:23	18.30	1:34:18	5:09	11	20:19	50	28:34
Ziel	0.20	0:55	4:34	13	0:13	57	0:16	18.50	1:35:13	5:08	11	20:32	50	28:50