



18. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Rosenberger, Marcel

□□□: 1:39:21

□□: 309

□□: 10.87 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 63 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 55 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□:

□□□□□: 9(of 10)

Senioren M45 (45-49)

□□□□□□□: 1:18:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	48:22	5:12	9	10:31	56	15:37	9.30	48:22	5:12	9	10:31	56	15:37	
Runde	9.00	50:00	5:33	9	11:30	59	17:01	18.30	1:38:22	5:22	9	20:56	55	32:38	
Ziel	0.20	0:59	4:54	9	0:20	71	0:20	18.50	1:39:21	5:22	9	21:08	55	32:58	