



18. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Heym, Thomas

□□□: 1:39:54

□□: 279

□□: 10.81 km/h

□□□□: 5:24 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 64 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 56 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□:

□□□□□: 12(of 19)

Senioren M50 (50-54)

□□□□□□□: 1:14:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	45:59	4:56	11	9:18	49	13:14	9.30	45:59	4:56	11	9:18	49	13:14	
Runde	9.00	52:56	5:52	16	15:38	69	19:57	18.30	1:38:55	5:24	12	24:56	56	33:11	
Ziel	0.20	0:59	4:54	16	0:17	71	0:20	18.50	1:39:54	5:24	12	25:13	56	33:31	