



18. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Ackermann, Sven

□□: LG Wasungen

□□: 362

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M35 (35-39)

□□□: 1:40:45

□□: 10.72 km/h

□□□□: 5:27 min/km

□□□□□/□□□: 67 (of 116)

□□□□□/□: 59 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 9(of 11)

□□□□□□□: 1:06:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	49:41	5:20	9	16:56	60	16:56	9.30	49:41	5:20	9	16:56	60	16:56
Runde	9.00	50:07	5:34	9	17:08	60	17:08	18.30	1:39:48	5:27	9	34:04	59	34:04
Ziel	0.20	0:57	4:44	8	0:18	65	0:18	18.50	1:40:45	5:26	9	34:22	59	34:22