



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

0000

Hahnemann, Norbert

00: SG Motor Arnstadt
 00: 269

00: 18.50 km
 Lange Strecke

0000:
 Senioren M65 (65-69)

000: 1:43:02

00: 10.48 km/h
 0000: 5:34 min/km

00000/000: 71 (of 116)

00000/0: 62 (of 94)

000000: 1:06:23

00000: 4(of 4)

0000000: 1:30:38

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Runde	9.30	51:46	5:33	4	7:07	69	19:01	9.30	51:46	5:33	4	7:07	69	19:01
Runde	9.00	50:22	5:35	4	5:18	62	17:23	18.30	1:42:08	5:34	4	12:25	62	36:24
Ziel	0.20	0:54	4:30	1	-	53	0:15	18.50	1:43:02	5:34	4	12:24	62	36:39