



18. Ilmenauer Osterlauf
Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

0000

Pröscholdt, Willi

00: 305

00: 18.50 km
Lange Strecke

0000:
Senioren M30 (30-34)

000: 1:43:42

00: 10.70 km/h
0000: 5:37 min/km

00000/000: 73 (of 116)
00000/0: 64 (of 94)
000000: 1:06:23
00000: 4(of 7)
0000000: 1:15:23

0000

0000

000

000	00 km	00 00	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000	000 km	000 00	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0
Runde	9.30	49:45	5:20	4	12:20	61	17:00	9.30	49:45	5:20	4	12:20	61	17:00	
Runde	9.00	53:03	5:53	4	15:47	70	20:04	18.30	1:42:48	5:37	4	28:07	64	37:04	
Ziel	0.20	0:54	4:30	3	0:12	53	0:15	18.50	1:43:42	5:36	4	28:19	64	37:19	