



18. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

0000

Flock, Thomas

000: 1:44:01

00: Lauffreunde

00: 10.38 km/h

00: 361

0000: 5:37 min/km

00: 18.50 km

00000/000: 75 (of 116)

Lange Strecke

00000/0: 65 (of 94)

000000: 1:06:23

0000:

00000: 14(of 19)

Senioren M50 (50-54)

0000000: 1:14:41

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	51:33	5:32	14	14:52	68	18:48	9.30	51:33	5:32	14	14:52	68	18:48
Runde	9.00	51:29	5:43	13	14:11	65	18:30	18.30	1:43:02	5:37	14	29:03	65	37:18
Ziel	0.20	0:59	4:54	16	0:17	71	0:20	18.50	1:44:01	5:37	14	29:20	65	37:38