



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Lugauer, Dietmar

□□□: 1:44:16

□□: 297

□□: 10.65 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 76 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 66 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□:

□□□□□: 3(of 5)

Senioren M60 (60-64)

□□□□□□□: 1:27:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	53:23	5:44	3	9:29	74	20:38	9.30	53:23	5:44	3	9:29	74	20:38	
Runde	9.00	49:57	5:33	2	6:49	58	16:58	18.30	1:43:20	5:38	3	16:18	66	37:36	
Ziel	0.20	0:56	4:39	3	0:07	62	0:17	18.50	1:44:16	5:38	3	16:24	66	37:53	