



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Lips, Markus

□□□: 1:44:37

□□: 294

□□: 10.32 km/h

□□□□: 5:39 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 77 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 67 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□:

□□□□□: 17(of 23)

Senioren M40 (40-44)

□□□□□□□: 1:11:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Runde	9.30	53:23	5:44	19	19:05	74	20:38	9.30	53:23	5:44	19	19:05	74	20:38
Runde	9.00	50:17	5:35	17	14:47	61	17:18	18.30	1:43:40	5:39	17	32:59	67	37:56
Ziel	0.20	0:57	4:44	17	0:18	65	0:18	18.50	1:44:37	5:39	17	33:14	67	38:14