



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Prasser, Niels

□□□: 1:45:49

□□: 304

□□: 10.49 km/h

□□□□: 5:43 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 81 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 69 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□:

□□□□□: 15(of 19)

Senioren M50 (50-54)

□□□□□□□: 1:14:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	52:26	5:38	15	15:45	70	19:41	9.30	52:26	5:38	15	15:45	70	19:41
Runde	9.00	52:28	5:49	14	15:10	67	19:29	18.30	1:44:54	5:43	15	30:55	69	39:10
Ziel	0.20	0:55	4:34	13	0:13	57	0:16	18.50	1:45:49	5:43	15	31:08	69	39:26