



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 | - | - | □ | □ | 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 |