



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Dietz, Matthias

□□□: 1:46:55

□□: 260

□□: 10.10 km/h

□□□□: 5:47 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 84 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 71 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□:

□□□□□: 10(of 11)

Senioren M35 (35-39)

□□□□□□□: 1:06:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	53:48	5:47	10	21:03	79	21:03	9.30	53:48	5:47	10	21:03	79	21:03	
Runde	9.00	52:05	5:47	10	19:06	66	19:06	18.30	1:45:53	5:47	10	40:09	71	40:09	
Ziel	0.20	1:02	5:10	11	0:23	77	0:23	18.50	1:46:55	5:46	10	40:32	71	40:32	