



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Bohnebuck, Ulf

□□: SG Motor Arnstadt
 □□: 258

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M55 (55-59)

□□□: 1:47:54

□□: 10.29 km/h
 □□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 85 (of 116)

□□□□□/□: 72 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 7(of 11)

□□□□□□□: 1:20:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	52:50	5:40	8	12:07	72	20:05	9.30	52:50	5:40	8	12:07	72	20:05
Runde	9.00	54:01	6:00	7	14:53	72	21:02	18.30	1:46:51	5:50	7	27:00	72	41:07
Ziel	0.20	1:03	5:15	8	0:18	78	0:24	18.50	1:47:54	5:49	7	27:18	72	41:31