



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Hille, Helmut

□□□: 1:49:02

□□: 280

□□: 9.91 km/h

□□□□: 5:53 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 87 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 74 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□:

□□□□□: 1(of 1)

Senioren M70 (70-74)

□□□□□□□: 1:49:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Runde	9.30	52:37	5:39	1	-	71	19:52	9.30	52:37	5:39	1	-	71	19:52
Runde	9.00	55:18	6:08	1	-	74	22:19	18.30	1:47:55	5:53	1	-	74	42:11
Ziel	0.20	1:07	5:34	1	-	83	0:28	18.50	1:49:02	5:53	1	-	74	42:39