



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Horn, Christian

□□□: 1:51:12

□□: HORN To Run

□□: 9.71 km/h

□□: 284

□□□□: 6:01 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 92 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 77 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□:

□□□□□: 5(of 7)

Senioren M30 (30-34)

□□□□□□□: 1:15:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	55:22	5:57	5	17:57	84	22:37	9.30	55:22	5:57	5	17:57	84	22:37	
Runde	9.00	54:55	6:06	5	17:39	73	21:56	18.30	1:50:17	6:01	5	35:36	77	44:33	
Ziel	0.20	0:55	4:34	4	0:13	57	0:16	18.50	1:51:12	6:00	5	35:49	77	44:49	