



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Simon, Boymann

□□□: 1:52:26

□□: 324

□□: 9.87 km/h
 □□□□: 6:05 min/km

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□□/□□□: 97 (of 116)

□□□□□/□: 79 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□:

□□□□□: 10(of 10)

Senioren M45 (45-49)

□□□□□□□: 1:18:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Runde	9.30	56:07	6:02	10	18:16	85	23:22	9.30	56:07	6:02	10	18:16	85	23:22
Runde	9.00	55:19	6:08	10	16:49	76	22:20	18.30	1:51:26	6:05	10	34:00	79	45:42
Ziel	0.20	1:00	5:00	10	0:21	75	0:21	18.50	1:52:26	6:04	10	34:13	79	46:03