



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Lesser, Holger

□□□: 1:54:28

□□: 293

□□: 9.44 km/h

□□□□: 6:11 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 99 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 81 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□:

□□□□□: 4(of 5)

Senioren M60 (60-64)

□□□□□□□: 1:27:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	54:59	5:54	4	11:05	82	22:14	9.30	54:59	5:54	4	11:05	82	22:14	
Runde	9.00	58:19	6:28	4	15:11	81	25:20	18.30	1:53:18	6:11	4	26:16	81	47:34	
Ziel	0.20	1:10	5:49	4	0:21	89	0:31	18.50	1:54:28	6:11	4	26:36	81	48:05	