



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Lödel, Renè

□□□: 1:55:33

□□: 295

□□: 9.61 km/h
 □□□□: 6:15 min/km

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□□/□□□: 101 (of 116)

□□□□□/□: 82 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□:

□□□□□: 11(of 11)

Senioren M35 (35-39)

□□□□□□□: 1:06:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	55:04	5:55	11	22:19	83	22:19	9.30	55:04	5:55	11	22:19	83	22:19	
Runde	9.00	59:29	6:36	11	26:30	85	26:30	18.30	1:54:33	6:15	11	48:49	82	48:49	
Ziel	0.20	1:00	5:00	10	0:21	75	0:21	18.50	1:55:33	6:14	11	49:10	82	49:10	