



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Ackermann, Jens

□□: LG Wasungen

□□: 364

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M55 (55-59)

□□□: 2:00:11

□□: 8.99 km/h

□□□□: 6:30 min/km

□□□□□/□□□: 106 (of 116)

□□□□□/□: 86 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 10(of 11)

□□□□□□□: 1:20:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	59:46	6:25	11	19:03	90	27:01	9.30	59:46	6:25	11	19:03	90	27:01	
Runde	9.00	59:16	6:35	10	20:08	84	26:17	18.30	1:59:02	6:30	10	39:11	86	53:18	
Ziel	0.20	1:09	5:44	9	0:24	86	0:30	18.50	2:00:11	6:29	10	39:35	86	53:48	