



18. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Kahl, Stefan

□□: Halle (Saale)

□□: 353

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34)

□□□: 2:00:37

□□: 9.20 km/h

□□□□: 6:31 min/km

□□□□□/□□□: 107 (of 116)

□□□□□/□: 87 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□□: 6(of 7)

□□□□□□□: 1:15:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	58:54	6:19	6	21:29	87	26:09	9.30	58:54	6:19	6	21:29	87	26:09
Runde	9.00	1:00:34	6:43	6	23:18	86	27:35	18.30	1:59:28	6:31	6	44:47	87	53:44
Ziel	0.20	1:09	5:44	7	0:27	86	0:30	18.50	2:00:37	6:31	6	45:14	87	54:14