



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Harnack, Maik

□□□: 2:07:30

□□: 273

□□: 8.71 km/h

□□□□: 6:53 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 113 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 90 (of 94)

□□□□□□: 1:06:23

□□□□:

□□□□□: 22(of 23)

Senioren M40 (40-44)

□□□□□□□: 1:11:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Runde	9.30	1:02:32	6:43	22	28:14	91	29:47	9.30	1:02:32	6:43	22	28:14	91	29:47
Runde	9.00	1:03:51	7:05	21	28:21	89	30:52	18.30	2:06:23	6:54	21	55:42	89	1:00:39
Ziel	0.20	1:07	5:34	22	0:28	83	0:28	18.50	2:07:30	6:53	22	56:07	90	1:01:07