



16. Ilmenauer Osterlauf  
Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

Detailed evaluation

Lindenlaub, Ralf

Club: Die flinken Gerataler  
Number: 315

Course: 9.30 km  
Kurze Strecke

Category:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Total time: 42:42

Speed: 12.65 km/h  
Running performance: 4:35 min/km

Rank in course/Total: 45 (of 321)

Rank in course/Men: 43 (of 189)

Best time in course: 32:19

Rank in category: 3(of 21)

Best time in the category: 41:00