



18. Ilmenauer Osterlauf  
Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

evaluación detallada

**Raab, Rainer**

Asociación: Lauffreife Plaue  
Dorsal: 151

recorrido: 9.50 km  
Kurze Strecke

categoría:  
Senioren M60 (60-64)

tiempo total: 49:42

velocidad: 10.87 km/h  
rendimiento en carrera: 5:14 min/km

posición en el recorrido/Total: 84 (de 248)  
posición en el recorrido/Men: 69 (de 152)  
mejor tiempo del recorrido: 33:01

posición en la categoría: 6(de 15)  
mejor tiempo en la categoría: 43:27