



17. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 16.04.2022

□□□□

Freitag, Roman

□□□: 1:08:53

□□: GutsMuths-Rennsteiglaufverein / Trailrunning-Crew 15.68 km/h

□□: 290

□□□□: 3:43 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 3 (of 75)

Lange Strecke

□□□□□/□: 3 (of 57)

□□□□□□: 59:36

□□□□:

□□□□□: 2(of 6)

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□□□□□: 59:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	34:03	3:39	2	4:08	3	4:08	9.30	34:03	3:39	2	4:08	3	4:08
Runde	9.00	34:10	3:47	2	5:03	3	5:03	18.30	1:08:13	3:43	2	9:11	3	9:11
Ziel	0.20	0:40	3:19	2	0:06	4	0:06	18.50	1:08:53	3:43	2	9:17	3	9:17