



17. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 16.04.2022

□□□□

Halbedel, Sven

□□: NSV Wernigerode

□□: 295

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:20:06

□□: 13.48 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 75)

□□□□□/□: 13 (of 57)

□□□□□□: 59:36

□□□□□: 4(of 9)

□□□□□□□: 1:08:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	39:49	4:16	4	6:09	12	9:54	9.30	39:49	4:16	10	6:09	58	9:54
Runde	9.00	39:34	4:23	3	5:30	12	10:27	18.30	1:19:23	4:20	10	11:39	57	20:21
Ziel	0.20	0:43	3:34	3	0:03	11	0:09	18.50	1:20:06	4:19	4	11:42	13	20:30