



17. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 16.04.2022

□□□□

Rückert, Jonas Rückert

□□□: 1:20:59

□□: Freie Reformschule Franz von Assisi Ilmenau
 □□: 330

□□: 13.34 km/h
 □□□□: 4:23 min/km

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□□/□□□: 15 (of 75)

□□□□□/□: 15 (of 57)

□□□□□□: 59:36

□□□□:

□□□□□: 5(of 9)

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□□□□□: 1:08:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	40:14	4:19	5	6:34	14	10:19	9.30	40:14	4:19	10	6:34	58	10:19
Runde	9.00	40:02	4:26	4	5:58	15	10:55	18.30	1:20:16	4:23	10	12:32	57	21:14
Ziel	0.20	0:43	3:34	3	0:03	11	0:09	18.50	1:20:59	4:22	5	12:35	15	21:23