



17. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 16.04.2022

□□□□

Weber, Ronny

□□: Gutsmuthsrennsteiglaufverein
 □□: 346

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:23:00

□□: 13.01 km/h
 □□□□: 4:29 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 75)

□□□□□/□: 17 (of 57)

□□□□□□: 59:36

□□□□□: 2(of 9)

□□□□□□□: 1:19:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	40:25	4:20	2	0:31	17	10:30	9.30	40:25	4:20	10	0:31	16	10:30
Runde	9.00	41:43	4:38	3	2:38	19	12:36	18.30	1:22:08	4:29	10	3:09	57	23:06
Ziel	0.20	0:52	4:19	5	0:08	27	0:18	18.50	1:23:00	4:29	2	3:07	17	23:24