



17. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 16.04.2022

□□□□

Alte, Nico

□□: Gräfenroda
 □□: 270

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:25:11

□□: 12.68 km/h
 □□□□: 4:36 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 75)

□□□□□/□: 19 (of 57)

□□□□□□: 59:36

□□□□□: 3(of 9)

□□□□□□□: 1:19:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	42:16	4:32	4	2:22	20	12:21	9.30	42:16	4:32	10	2:22	58	12:21
Runde	9.00	42:11	4:41	4	3:06	21	13:04	18.30	1:24:27	4:36	10	5:28	57	25:25
Ziel	0.20	0:44	3:39	1	-	16	0:10	18.50	1:25:11	4:36	3	5:18	19	25:35