



17. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 16.04.2022

0000

Senglaub, Arvid

00: Die flinken Gerataler  
 00: 338

00: 18.50 km  
 Lange Strecke

0000:  
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

000: 1:25:17

00: 12.66 km/h  
 0000: 4:37 min/km

00000/000: 20 (of 75)

00000/0: 20 (of 57)

000000: 59:36

00000: 4(of 9)

0000000: 1:19:53

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Runde	9.30	42:51	4:36	6	2:57	24	12:56	9.30	42:51	4:36	10	2:57	58	12:56
Runde	9.00	41:39	4:37	2	2:34	18	12:32	18.30	1:24:30	4:37	10	5:31	57	25:28
Ziel	0.20	0:47	3:54	3	0:03	19	0:13	18.50	1:25:17	4:36	4	5:24	20	25:41