



17. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 16.04.2022

□□□□

Grune, Sascha

□□: Rennsteig-Borussen

□□: 293

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:32:11

□□: 11.72 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 75)

□□□□□/□: 28 (of 57)

□□□□□□: 59:36

□□□□□: 7(of 9)

□□□□□□□: 1:08:24

□□□□

□□□□

□□□

| □□□   | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 9.30     | 45:49    | 4:55         | 7       | 12:09   | 33      | 15:54   | 9.30  | 45:49     | 4:55          | 10      | 12:09   | 58      | 15:54   |
| Runde | 9.00     | 45:28    | 5:03         | 7       | 11:24   | 28      | 16:21   | 18.30 | 1:31:17   | 4:59          | 10      | 23:33   | 57      | 32:15   |
| Ziel  | 0.20     | 0:54     | 4:30         | 6       | 0:14    | 33      | 0:20    | 18.50 | 1:32:11   | 4:58          | 7       | 23:47   | 28      | 32:35   |