



17. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 16.04.2022

□□□□

Ernemann, Sebastian

□□: Kirmesverein Wüllersleben
 □□: 287

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:39:08

□□: 10.89 km/h
 □□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 48 (of 75)

□□□□□/□: 44 (of 57)

□□□□□□: 59:36

□□□□□: 9(of 9)

□□□□□□□: 1:08:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	50:10	5:23	9	16:30	48	20:15	9.30	50:10	5:23	10	16:30	58	20:15
Runde	9.00	48:03	5:20	9	13:59	40	18:56	18.30	1:38:13	5:22	10	30:29	57	39:11
Ziel	0.20	0:55	4:34	7	0:15	36	0:21	18.50	1:39:08	5:21	9	30:44	44	39:32