



26. Hainichlauf und 3. Werratalmarathon

Mihla / 01.05.2022

□□□□

Ostmann, Heiko

□□: LT Nauen-Falkensee

□□: 527

□□: 42.20 km

Marathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 4:37:54

□□: 9.07 km/h

□□□□: 6:35 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 39)

□□□□□/□: 26 (of 36)

□□□□□□: 3:02:33

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 3:25:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Falken	11.60	1:03:21	5:27	5	12:44	26	17:20	11.60	1:03:21	5:27	5	12:44	26	17:20	
Volteroda	12.30	1:18:27	6:22	5	18:48	25	25:29	23.90	2:21:48	5:55	5	31:32	25	42:49	
Creuzburg	9.10	1:02:42	6:53	5	18:13	23	23:30	33.00	3:24:30	6:11	5	49:45	25	1:06:15	
Mihla	9.20	1:13:24	7:58	5	23:00	29	29:06	42.20	4:37:54	6:35	5	1:12:45	26	1:35:21	