



# 19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

## Detailauswertung

**Arvid Senglaub**

Verein: Die flinken Gerataler  
Startnummer: 389

Strecke: 18,50 km  
Lange Strecke

Kategorie:  
Senioren M50 (50-54) L

**Gesamt-Zeit: 1:31:23**

Geschwindigkeit: 12,15 km/h  
Laufleistung: 4:56 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 29 (von 112)

Strecken-Platzierung/Männer: 28 (von 87)

Bestzeit der Strecke: 1:03:45

Kategorie-Platzierung: 4(von 13)

Bestzeit in der Kategorie: 1:24:35

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Runde	9,20	43:15	4:42	4	2:03	26	11:44	9,20	43:15	4:42	4	2:03	26	11:44
Runde	9,00	47:10	5:14	4	4:38	33	15:33	18,20	1:30:25	4:58	4	6:41	28	27:17
Ziel	0,30	0:58	3:13	7	0:10	52	0:21	18,50	1:31:23	4:56	4	6:48	28	27:38