



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Aaron Flötotto

□□□: 1:32:38

□□: 319

□□: 11.98 km/h

□□□□: 5:00 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 32 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 31 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 2(of 5)

Männer (20-29) L

□□□□□□□: 1:17:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	46:05	5:00	5	6:57	40	14:34	9.20	46:05	5:00	5	6:57	40	14:34	
Runde	9.00	45:43	5:04	2	7:49	28	14:06	18.20	1:31:48	5:02	2	14:46	31	28:40	
Ziel	0.30	0:50	2:46	3	0:07	24	0:13	18.50	1:32:38	5:00	2	14:53	31	28:53	