



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Simon Gräfe

□□□: 1:34:39

□□: 326

□□: 11.41 km/h

□□□□: 5:06 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 38 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 37 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 3(of 5)

Männer (20-29) L

□□□□□□□: 1:17:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	44:15	4:48	2	5:07	30	12:44	9.20	44:15	4:48	2	5:07	30	12:44	
Runde	9.00	49:32	5:30	5	11:38	48	17:55	18.20	1:33:47	5:09	3	16:45	37	30:39	
Ziel	0.30	0:52	2:53	4	0:09	35	0:15	18.50	1:34:39	5:06	3	16:54	37	30:54	