



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

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Sascha Schiwek

□□□: 1:34:57

□□: Oranienburg

□□: 11.37 km/h

□□: 378

□□□□: 5:07 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 40 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 38 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 4(of 5)

Männer (20-29) L

□□□□□□□: 1:17:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	45:29	4:56	3	6:21	34	13:58	9.20	45:29	4:56	3	6:21	34	13:58	
Runde	9.00	48:43	5:24	3	10:49	42	17:06	18.20	1:34:12	5:10	4	17:10	38	31:04	
Ziel	0.30	0:45	2:30	2	0:02	10	0:08	18.50	1:34:57	5:07	4	17:12	38	31:12	