



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

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Norman Matthias

□□□: 1:35:49

□□: 364

□□: 11.27 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 42 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 40 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 5(of 5)

Männer (20-29) L

□□□□□□□: 1:17:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	45:55	4:59	4	6:47	39	14:24	9.20	45:55	4:59	4	6:47	39	14:24	
Runde	9.00	48:54	5:26	4	11:00	43	17:17	18.20	1:34:49	5:12	5	17:47	40	31:41	
Ziel	0.30	1:00	3:20	5	0:17	57	0:23	18.50	1:35:49	5:10	5	18:04	40	32:04	