



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Samsom Tesfazghi Hayalu

□□□: 1:03:45

□□: SV Sömmerda e.V.

□□: 16.94 km/h

□□: 395

□□□□: 3:26 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 1 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 1 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 1(of 5)

Senioren M30 (30-34) L

□□□□□□□: 1:03:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	31:31	3:25	1	-	1	-	9.20	31:31	3:25	1	-	1	-	
Runde	9.00	31:37	3:30	1	-	1	-	18.20	1:03:08	3:28	1	-	1	-	
Ziel	0.30	0:37	2:03	1	-	1	-	18.50	1:03:45	3:26	1	-	1	-	