



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Paul Friebe

□□□: 1:22:10

□□: 320

□□: 13.14 km/h

□□□□: 4:26 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 12 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 11 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 3(of 5)

Senioren M30 (30-34) L

□□□□□□□: 1:03:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	40:32	4:24	3	9:01	12	9:01	9.20	40:32	4:24	3	9:01	12	9:01
Runde	9.00	40:48	4:31	3	9:11	12	9:11	18.20	1:21:20	4:28	3	18:12	11	18:12
Ziel	0.30	0:50	2:46	3	0:13	24	0:13	18.50	1:22:10	4:26	3	18:25	11	18:25