



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

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Ron Voßhage

□□□: 1:34:16

□□: 398

□□: 11.46 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 35 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 34 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 4(of 5)

Senioren M30 (30-34) L

□□□□□□□: 1:03:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	45:28	4:56	5	13:57	33	13:57	9.20	45:28	4:56	5	13:57	33	13:57
Runde	9.00	47:51	5:18	4	16:14	36	16:14	18.20	1:33:19	5:07	4	30:11	34	30:11
Ziel	0.30	0:57	3:09	4	0:20	49	0:20	18.50	1:34:16	5:05	4	30:31	34	30:31