



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Sören Lösch

□□□: 1:15:09

□□: USV Jena, Orientierungslauf

□□: 14.37 km/h

□□: 416

□□□□: 4:03 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 4 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 4 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 1(of 9)

Senioren M35 (35-39) L

□□□□□□□: 1:15:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	36:12	3:56	1	-	4	4:41	9.20	36:12	3:56	1	-	4	4:41
Runde	9.00	38:14	4:14	1	-	6	6:37	18.20	1:14:26	4:05	1	-	4	11:18
Ziel	0.30	0:43	2:23	1	-	5	0:06	18.50	1:15:09	4:03	1	-	4	11:24