



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

André Maleße

□□□: 1:26:59

□□: 360

□□: 12.42 km/h

□□□□: 4:42 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 21 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 20 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 3(of 9)

Senioren M35 (35-39) L

□□□□□□□: 1:15:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	42:56	4:40	3	6:44	22	11:25	9.20	42:56	4:40	3	6:44	22	11:25
Runde	9.00	43:11	4:47	3	4:57	17	11:34	18.20	1:26:07	4:43	3	11:41	20	22:59
Ziel	0.30	0:52	2:53	5	0:09	35	0:15	18.50	1:26:59	4:42	3	11:50	20	23:14