



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Christian Lohrengel

□□□: 1:31:50

□□: Lläuft nur mit Jesus

□□: 11.76 km/h

□□: 355

□□□□: 4:57 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 30 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 29 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 4(of 9)

Senioren M35 (35-39) L

□□□□□□□: 1:15:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	45:46	4:58	4	9:34	38	14:15	9.20	45:46	4:58	4	9:34	38	14:15	
Runde	9.00	45:20	5:02	4	7:06	26	13:43	18.20	1:31:06	5:00	4	16:40	29	27:58	
Ziel	0.30	0:44	2:26	2	0:01	9	0:07	18.50	1:31:50	4:57	4	16:41	29	28:05	