



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Sascha Krämer

□□: Dream Team Ilmenau

□□: 347

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M35 (35-39) L

□□□: 1:40:56

□□: 10.70 km/h

□□□□: 5:27 min/km

□□□□□/□□□: 61 (of 112)

□□□□□/□: 55 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□□: 6(of 9)

□□□□□□□: 1:15:09

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 9.20 | 47:09 | 5:07 | 5 | 10:57 | 46 | 15:38 | 9.20 | 47:09 | 5:07 | 5 | 10:57 | 46 | 15:38 | |
| Runde | 9.00 | 52:43 | 5:51 | 6 | 14:29 | 58 | 21:06 | 18.20 | 1:39:52 | 5:29 | 6 | 25:26 | 54 | 36:44 | |
| Ziel | 0.30 | 1:04 | 3:33 | 8 | 0:21 | 72 | 0:27 | 18.50 | 1:40:56 | 5:27 | 6 | 25:47 | 55 | 37:11 | |