



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