



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Michael Mlinarsky

□□□: 1:12:53

□□: KS-SPORTSWORLD

□□: 14.82 km/h

□□: 365

□□□□: 3:56 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 3 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 3 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 1(of 19)

Senioren M40 (40-44) L

□□□□□□□: 1:12:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	36:08	3:55	1	-	3	4:37	9.20	36:08	3:55	1	-	3	4:37
Runde	9.00	36:04	4:00	1	-	3	4:27	18.20	1:12:12	3:58	1	-	3	9:04
Ziel	0.30	0:41	2:16	1	-	2	0:04	18.50	1:12:53	3:56	1	-	3	9:08