



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Mathias Luderer

□□□: 1:20:11

□□: Trailrunning-Crew Thüringen

□□: 13.47 km/h

□□: 357

□□□□: 4:20 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 10 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 9 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 3(of 19)

Senioren M40 (40-44) L

□□□□□□□: 1:12:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	38:37	4:11	3	2:29	7	7:06	9.20	38:37	4:11	3	2:29	7	7:06
Runde	9.00	40:45	4:31	3	4:41	11	9:08	18.20	1:19:22	4:21	3	7:10	9	16:14
Ziel	0.30	0:49	2:43	5	0:08	19	0:12	18.50	1:20:11	4:20	3	7:18	9	16:26