



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Steve Fritsch

□□□: 1:24:48

□□: GutsMuths-Rennsteiglaufverein / WalschbergRunners 12.74 km/h

□□: 321

□□□□: 4:35 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 17 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 16 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 5(of 19)

Senioren M40 (40-44) L

□□□□□□□: 1:12:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	41:07	4:28	6	4:59	16	9:36	9.20	41:07	4:28	6	4:59	16	9:36
Runde	9.00	42:55	4:46	5	6:51	16	11:18	18.20	1:24:02	4:37	5	11:50	16	20:54
Ziel	0.30	0:46	2:33	4	0:05	11	0:09	18.50	1:24:48	4:35	5	11:55	16	21:03