



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Marcel Köpke

□□□: 1:31:02

□□: 345

□□: 12.19 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 28 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 27 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 8(of 19)

Senioren M40 (40-44) L

□□□□□□□: 1:12:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	42:14	4:35	7	6:06	20	10:43	9.20	42:14	4:35	7	6:06	20	10:43	
Runde	9.00	47:50	5:18	10	11:46	35	16:13	18.20	1:30:04	4:56	8	17:52	27	26:56	
Ziel	0.30	0:58	3:13	15	0:17	52	0:21	18.50	1:31:02	4:55	8	18:09	27	27:17	