



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Jonas Rückert

□□□: 1:32:10

□□: Freie Reformschule Franz von Assisi Ilmenau

□□: 12.04 km/h

□□: 376

□□□□: 4:58 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 31 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 30 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 9(of 19)

Senioren M40 (40-44) L

□□□□□□□: 1:12:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	43:16	4:42	9	7:08	27	11:45	9.20	43:16	4:42	9	7:08	27	11:45
Runde	9.00	48:02	5:20	11	11:58	37	16:25	18.20	1:31:18	5:00	9	19:06	30	28:10
Ziel	0.30	0:52	2:53	10	0:11	35	0:15	18.50	1:32:10	4:58	9	19:17	30	28:25