



# 19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

**Frank Edelmann**

□□□: 1:40:48

□□: Schleuse Sport e.V.

□□: 11.01 km/h

□□: 313

□□□□: 5:26 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 60 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 54 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 14(of 19)

Senioren M40 (40-44) L

□□□□□□□: 1:12:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	48:10	5:14	13	12:02	53	16:39	9.20	48:10	5:14	13	12:02	53	16:39	
Runde	9.00	51:49	5:45	15	15:45	55	20:12	18.20	1:39:59	5:29	14	27:47	55	36:51	
Ziel	0.30	0:49	2:43	5	0:08	19	0:12	18.50	1:40:48	5:26	14	27:55	54	37:03	