

## 19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda" Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024



Christoph Merz

□□: PTSV Rosenheim

□□: 420

□□: 18.50 km Lange Strecke

Senioren M45 (45-49) L

□□□: 1:15:52

□□: 14.24 km/h

□□□: 4:06 min/km

\_\_\_\_/\_: 5 (of 87)

**\_\_\_\_:** 1:03:45

\_\_\_\_: 1(of 13)

	km		min/km	-	-			km		min/km	-	-		
Runde	9.20	37:16	4:03	1	-	5	5:45	9.20	37:16	4:03	1	-	5	5:45
Runde	9.00	37:47	4:11	1	-	4	6:10	18.20	1:15:03	4:07	1	-	5	11:55
Ziel	0.30	0:49	2:43	4	0:02	19	0:12	18.50	1:15:52	4:06	1	-	5	12:07