



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Christoph Merz

□□: PTVS 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 112)

□□□□□/□: 5 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□□: 1(of 13)

□□□□□□□: 1:15:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ 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	