



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Christof Göring

□□: Flatlandrunners

□□: 415

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49) L

□□□: 1:25:35

□□: 12.62 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 112)

□□□□□/□: 17 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□□: 3(of 13)

□□□□□□□: 1:15:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	41:03	4:27	3	3:47	15	9:32	9.20	41:03	4:27	3	3:47	15	9:32	
Runde	9.00	43:45	4:51	3	5:58	20	12:08	18.20	1:24:48	4:39	3	9:45	17	21:40	
Ziel	0.30	0:47	2:36	1	-	14	0:10	18.50	1:25:35	4:37	3	9:43	17	21:50	