



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

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Alexander Dietzel

□□□: 1:33:46

□□: 311

□□: 11.52 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 33 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 32 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 6(of 13)

Senioren M45 (45-49) L

□□□□□□□: 1:15:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	46:10	5:01	6	8:54	42	14:39	9.20	46:10	5:01	6	8:54	42	14:39	
Runde	9.00	46:46	5:11	6	8:59	30	15:09	18.20	1:32:56	5:06	6	17:53	32	29:48	
Ziel	0.30	0:50	2:46	5	0:03	24	0:13	18.50	1:33:46	5:04	6	17:54	32	30:01	