



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Norman Winkler

□□□: 1:36:11

□□: Laufladen Erfurt OCR Team

□□: 11.23 km/h

□□: 403

□□□□: 5:11 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 44 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 42 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 8(of 13)

Senioren M45 (45-49) L

□□□□□□□: 1:15:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	46:45	5:04	8	9:29	44	15:14	9.20	46:45	5:04	8	9:29	44	15:14	
Runde	9.00	48:33	5:23	8	10:46	40	16:56	18.20	1:35:18	5:14	8	20:15	42	32:10	
Ziel	0.30	0:53	2:56	7	0:06	38	0:16	18.50	1:36:11	5:11	8	20:19	42	32:26	