



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

0000

Jörg Mämpel

000: 1:42:19

00: 362

00: 10.56 km/h

0000: 5:31 min/km

00: 18.50 km

00000/000: 65 (of 112)

Lange Strecke

00000/0: 57 (of 87)

000000: 1:03:45

0000:

00000: 11(of 13)

Senioren M45 (45-49) L

0000000: 1:15:52

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Runde	9.20	49:39	5:23	11	12:23	60	18:08	9.20	49:39	5:23	11	12:23	60	18:08
Runde	9.00	51:39	5:44	11	13:52	54	20:02	18.20	1:41:18	5:33	11	26:15	57	38:10
Ziel	0.30	1:01	3:23	11	0:14	59	0:24	18.50	1:42:19	5:31	11	26:27	57	38:34