



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Simon Boymann

□□□: 1:47:24

□□: 307

□□: 10.06 km/h

□□□□: 5:48 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 75 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 65 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 12(of 13)

Senioren M45 (45-49) L

□□□□□□□: 1:15:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	53:24	5:48	12	16:08	66	21:53	9.20	53:24	5:48	12	16:08	66	21:53
Runde	9.00	53:04	5:53	12	15:17	60	21:27	18.20	1:46:28	5:50	12	31:25	66	43:20
Ziel	0.30	0:56	3:06	9	0:09	45	0:19	18.50	1:47:24	5:48	12	31:32	65	43:39