



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Roy Hartleb

□□: Fit by Tornado_Tim39

□□: 331

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49) L

□□□: 1:53:50

□□: 9.49 km/h

□□□□: 6:09 min/km

□□□□□/□□□: 84 (of 112)

□□□□□/□: 71 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□□: 13(of 13)

□□□□□□□: 1:15:52

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 9.20 | 54:09 | 5:53 | 13 | 16:53 | 70 | 22:38 | 9.20 | 54:09 | 5:53 | 13 | 16:53 | 70 | 22:38 |
| Runde | 9.00 | 58:38 | 6:30 | 13 | 20:51 | 73 | 27:01 | 18.20 | 1:52:47 | 6:11 | 13 | 37:44 | 71 | 49:39 |
| Ziel | 0.30 | 1:03 | 3:30 | 13 | 0:16 | 67 | 0:26 | 18.50 | 1:53:50 | 6:09 | 13 | 37:58 | 71 | 50:05 |