



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Ronny Weber

□□: Gutsmuthsrennsteiglaufverein

□□: 401

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54) L

□□□: 1:24:35

□□: 13.12 km/h

□□□□: 4:34 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 112)

□□□□□/□: 15 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□□: 1(of 13)

□□□□□□□: 1:24:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	41:12	4:28	1	-	17	9:41	9.20	41:12	4:28	1	-	17	9:41	
Runde	9.00	42:32	4:43	1	-	14	10:55	18.20	1:23:44	4:36	1	-	15	20:36	
Ziel	0.30	0:51	2:50	4	0:03	29	0:14	18.50	1:24:35	4:34	1	-	15	20:50	