



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Arvid Senglaub

□□□: 1:31:23

□□: Die flinken Gerataler

□□: 11.82 km/h

□□: 389

□□□□: 4:56 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 29 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 28 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 4(of 13)

Senioren M50 (50-54) L

□□□□□□□: 1:24:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	43:15	4:42	4	2:03	26	11:44	9.20	43:15	4:42	4	2:03	26	11:44	
Runde	9.00	47:10	5:14	4	4:38	33	15:33	18.20	1:30:25	4:58	4	6:41	28	27:17	
Ziel	0.30	0:58	3:13	7	0:10	52	0:21	18.50	1:31:23	4:56	4	6:48	28	27:38	