



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

André Donner

□□: TuS Breckerfeld

□□: 312

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54) L

□□□: 1:34:26

□□: 11.44 km/h

□□□□: 5:06 min/km

□□□□□/□□□: 36 (of 112)

□□□□□/□: 35 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□□: 5(of 13)

□□□□□□□: 1:24:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	45:45	4:58	7	4:33	37	14:14	9.20	45:45	4:58	7	4:33	37	14:14
Runde	9.00	47:43	5:18	5	5:11	34	16:06	18.20	1:33:28	5:08	5	9:44	35	30:20
Ziel	0.30	0:58	3:13	7	0:10	52	0:21	18.50	1:34:26	5:06	5	9:51	35	30:41