



# 19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

0000

Ralf Lindenlaub

000: 1:37:11

00: Die Flinken Gerataler

00: 11.11 km/h

00: 353

0000: 5:15 min/km

00: 18.50 km

00000/000: 46 (of 112)

Lange Strecke

00000/0: 44 (of 87)

000000: 1:03:45

0000:

00000: 7(of 13)

Senioren M50 (50-54) L

0000000: 1:24:35

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Runde	9.20	47:56	5:12	8	6:44	49	16:25	9.20	47:56	5:12	8	6:44	49	16:25
Runde	9.00	48:18	5:21	6	5:46	39	16:41	18.20	1:36:14	5:17	7	12:30	44	33:06
Ziel	0.30	0:57	3:09	6	0:09	49	0:20	18.50	1:37:11	5:15	7	12:36	44	33:26