



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Thomas Heym

□□□: 1:37:18

□□: 335

□□: 11.10 km/h

□□□□: 5:15 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 47 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 45 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 8(of 13)

Senioren M50 (50-54) L

□□□□□□□: 1:24:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	45:29	4:56	6	4:17	34	13:58	9.20	45:29	4:56	6	4:17	34	13:58	
Runde	9.00	50:56	5:39	9	8:24	51	19:19	18.20	1:36:25	5:17	8	12:41	45	33:17	
Ziel	0.30	0:53	2:56	5	0:05	38	0:16	18.50	1:37:18	5:15	8	12:43	45	33:33	