



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

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

**Matthias Hempel**

□□: Südthüringentriail e.V.

□□: 333

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54) L

□□□: 1:46:48

□□: 10.11 km/h

□□□□: 5:46 min/km

□□□□□/□□□: 74 (of 112)

□□□□□/□: 64 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□□: 10(of 13)

□□□□□□□: 1:24:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	49:55	5:25	10	8:43	62	18:24	9.20	49:55	5:25	10	8:43	62	18:24
Runde	9.00	55:51	6:12	12	13:19	68	24:14	18.20	1:45:46	5:48	10	22:02	64	42:38
Ziel	0.30	1:02	3:26	11	0:14	64	0:25	18.50	1:46:48	5:46	10	22:13	64	43:03