



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Thomas Fischer

□□□: 1:20:59

□□: RLT Rodgau

□□: 13.34 km/h

□□: 318

□□□□: 4:22 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 11 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 10 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 1(of 12)

Senioren M55 (55-59) L

□□□□□□□: 1:20:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	40:03	4:21	1	-	11	8:32	9.20	40:03	4:21	1	-	11	8:32	
Runde	9.00	40:13	4:28	1	-	9	8:36	18.20	1:20:16	4:24	1	-	10	17:08	
Ziel	0.30	0:43	2:23	1	-	5	0:06	18.50	1:20:59	4:22	1	-	10	17:14	