



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Uwe Schmidt

□□□: 1:22:48

□□: GMRLV

□□: 13.04 km/h

□□: 384

□□□□: 4:28 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 13 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 12 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 2(of 12)

Senioren M55 (55-59) L

□□□□□□□: 1:20:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	41:39	4:31	2	1:36	18	10:08	9.20	41:39	4:31	2	1:36	18	10:08
Runde	9.00	40:23	4:29	2	0:10	10	8:46	18.20	1:22:02	4:30	2	1:46	12	18:54
Ziel	0.30	0:46	2:33	2	0:03	11	0:09	18.50	1:22:48	4:28	2	1:49	12	19:03