



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

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

0000

Thomas Spantig

000: 1:26:08

00: Abgehts09

00: 12.54 km/h

00: 393

0000: 4:39 min/km

00: 18.50 km

00000/000: 19 (of 112)

Lange Strecke

00000/0: 18 (of 87)

000000: 1:03:45

0000:

00000: 3(of 12)

Senioren M55 (55-59) L

0000000: 1:20:59

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	41:57	4:33	3	1:54	19	10:26	9.20	41:57	4:33	3	1:54	19	10:26
Runde	9.00	43:25	4:49	3	3:12	19	11:48	18.20	1:25:22	4:41	3	5:06	18	22:14
Ziel	0.30	0:46	2:33	2	0:03	11	0:09	18.50	1:26:08	4:39	3	5:09	18	22:23