



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Uwe Margraf

□□□: 1:37:58

□□: Team Prachtregion

□□: 11.02 km/h

□□: 363

□□□□: 5:17 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 50 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 47 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 5(of 12)

Senioren M55 (55-59) L

□□□□□□□: 1:20:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	47:57	5:12	5	7:54	51	16:26	9.20	47:57	5:12	5	7:54	51	16:26	
Runde	9.00	49:04	5:27	5	8:51	44	17:27	18.20	1:37:01	5:19	5	16:45	47	33:53	
Ziel	0.30	0:57	3:09	6	0:14	49	0:20	18.50	1:37:58	5:17	5	16:59	47	34:13	