



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

0000

Jens Köhler

000: 1:44:19

00: Lauftreff Plaue

00: 10.35 km/h

00: 343

0000: 5:38 min/km

00: 18.50 km

00000/000: 70 (of 112)

Lange Strecke

00000/0: 61 (of 87)

000000: 1:03:45

0000:

00000: 6(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	50:57	5:32	7	10:54	63	19:26	9.20	50:57	5:32	7	10:54	63	19:26
Runde	9.00	52:26	5:49	6	12:13	57	20:49	18.20	1:43:23	5:40	6	23:07	61	40:15
Ziel	0.30	0:56	3:06	5	0:13	45	0:19	18.50	1:44:19	5:38	6	23:20	61	40:34