



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Michael Seifried

□□□: 2:01:34

□□: Lufthansa Sportverein

□□: 8.88 km/h

□□: 388

□□□□: 6:34 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 102 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 80 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□:

□□□□□: 12(of 12)

Senioren M55 (55-59) L

□□□□□□□: 1:20:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	56:43	6:09	12	16:40	77	25:12	9.20	56:43	6:09	12	16:40	77	25:12	
Runde	9.00	1:03:45	7:04	10	23:32	82	32:08	18.20	2:00:28	6:37	12	40:12	80	57:20	
Ziel	0.30	1:06	3:40	9	0:23	75	0:29	18.50	2:01:34	6:34	12	40:35	80	57:49	