



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

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

**Jörg Schmid**

□□: Rennsteiglaufverein, Arnstadt

□□: 379

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M60 (60-64) L

□□□: 1:43:41

□□: 10.42 km/h

□□□□: 5:36 min/km

□□□□□/□□□: 68 (of 112)

□□□□□/□: 59 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 1:39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	49:32	5:23	1	-	56	18:01	9.20	49:32	5:23	1	-	56	18:01	
Runde	9.00	53:07	5:54	2	3:55	61	21:30	18.20	1:42:39	5:38	2	3:49	59	39:31	
Ziel	0.30	1:02	3:26	2	0:11	64	0:25	18.50	1:43:41	5:36	2	4:00	59	39:56	