



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Dietmar Lugauer

□□: FSV 1950 Gotha

□□: 358

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M60 (60-64) L

□□□: 2:02:09

□□: 8.84 km/h

□□□□: 6:36 min/km

□□□□□/□□□: 104 (of 112)

□□□□□/□: 82 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 1:39:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|-------|------|---------|--------|----|-------|----|-------|-------|---------|--------|----|-------|----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| Runde | 9.20 | 1:00:48 | 6:36 | 5 | 11:16 | 84 | 29:17 | 9.20 | 1:00:48 | 6:36 | 5 | 11:16 | 84 | 29:17 |
| Runde | 9.00 | 1:00:11 | 6:41 | 4 | 10:59 | 77 | 28:34 | 18.20 | 2:00:59 | 6:38 | 5 | 22:09 | 82 | 57:51 |
| Ziel | 0.30 | 1:10 | 3:53 | 5 | 0:19 | 82 | 0:33 | 18.50 | 2:02:09 | 6:36 | 5 | 22:28 | 82 | 58:24 |