



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Martin Mölders

□□: Gutsmuths-Rensteiglaufverein

□□: 366

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M65 (65-69) L

□□□: 1:43:49

□□: 10.69 km/h

□□□□: 5:36 min/km

□□□□□/□□□: 69 (of 112)

□□□□□/□: 60 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 1:43:49

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 9.20 | 49:13 | 5:20 | 1 | - | 55 | 17:42 | 9.20 | 49:13 | 5:20 | 1 | - | 55 | 17:42 | |
| Runde | 9.00 | 53:32 | 5:56 | 1 | - | 62 | 21:55 | 18.20 | 1:42:45 | 5:38 | 1 | - | 60 | 39:37 | |
| Ziel | 0.30 | 1:04 | 3:33 | 1 | - | 72 | 0:27 | 18.50 | 1:43:49 | 5:36 | 1 | - | 60 | 40:04 | |