



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

□□: 10.40 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	