



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Sandra Maleße

□□□: 1:46:34

□□: 361

□□: 10.13 km/h

□□□□: 5:45 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 73 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 10 (of 25)

□□□□□□: 1:19:43

□□□□:

□□□□□: 2(of 3)

Seniorinnen W40 (40-44) L

□□□□□□□: 1:41:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	50:39	5:30	2	0:22	9	11:17	9.20	50:39	5:30	2	0:22	9	11:17
Runde	9.00	54:55	6:06	2	4:17	10	15:18	18.20	1:45:34	5:48	2	4:39	10	26:35
Ziel	0.30	1:00	3:20	2	0:16	14	0:16	18.50	1:46:34	5:45	2	4:55	10	26:51