



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Nicole Beyer

□□: SV Ichtershausen

□□: 408

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49) L

□□□: 1:37:34

□□: 11.07 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 112)

□□□□□/□: 3 (of 25)

□□□□□□: 1:19:43

□□□□□: 1(of 5)

□□□□□□□: 1:37:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	48:19	5:15	1	-	4	8:57	9.20	48:19	5:15	1	-	4	8:57	
Runde	9.00	48:17	5:21	1	-	4	8:40	18.20	1:36:36	5:18	1	-	3	17:37	
Ziel	0.30	0:58	3:13	1	-	11	0:14	18.50	1:37:34	5:16	1	-	3	17:51	