



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Sandra Voigtmann

□□□: 1:56:09

□□: Rennsteiglaufverein

□□: 9.30 km/h

□□: 418

□□□□: 6:16 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 88 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 15 (of 25)

□□□□□□: 1:19:43

□□□□:

□□□□□: 2(of 3)

Seniorinnen W50 (50-54) L

□□□□□□□: 1:38:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	54:28	5:55	2	5:13	14	15:06	9.20	54:28	5:55	2	5:13	14	15:06
Runde	9.00	1:00:30	6:43	2	12:27	19	20:53	18.20	1:54:58	6:19	2	17:40	15	35:59
Ziel	0.30	1:11	3:56	2	0:21	22	0:27	18.50	1:56:09	6:16	2	18:01	15	36:26