



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Annette Hohe

□□□: 1:50:48

□□: 336

□□: 9.75 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 79 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 11 (of 25)

□□□□□□: 1:19:43

□□□□:

□□□□□: 2(of 4)

Seniorinnen W55 (55-59) L

□□□□□□□: 1:42:19

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|---------|------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 9.20 | 54:15 | 5:53 | 2 | 3:25 | 12 | 14:53 | 9.20 | 54:15 | 5:53 | 2 | 3:25 | 12 | 14:53 |
| Runde | 9.00 | 55:26 | 6:09 | 2 | 4:53 | 11 | 15:49 | 18.20 | 1:49:41 | 6:01 | 2 | 8:18 | 11 | 30:42 |
| Ziel | 0.30 | 1:07 | 3:43 | 2 | 0:11 | 19 | 0:23 | 18.50 | 1:50:48 | 5:59 | 2 | 8:29 | 11 | 31:05 |