



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Sabine König

□□□: 1:54:08

□□: Quasties

□□: 9.46 km/h

□□: 344

□□□□: 6:10 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 86 (of 112)

Lange Strecke

□□□□□/□: 14 (of 25)

□□□□□□: 1:19:43

□□□□:

□□□□□: 3(of 4)

Seniorinnen W55 (55-59) L

□□□□□□□: 1:42:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.20	54:49	5:57	3	3:59	15	15:27	9.20	54:49	5:57	3	3:59	15	15:27	
Runde	9.00	58:09	6:27	3	7:36	13	18:32	18.20	1:52:58	6:12	3	11:35	14	33:59	
Ziel	0.30	1:10	3:53	3	0:14	20	0:26	18.50	1:54:08	6:10	3	11:49	14	34:25	