



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

RÖDER, Katja

□□: RSV Adler Arnstadt
 □□: 425

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:23:02

□□: 13.01 km/h
 □□□□: 4:29 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 173)

□□□□□/□: 4 (of 33)

□□□□□□: 1:17:32

□□□□□: 3(of 8)

□□□□□□□: 1:17:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	41:18	4:26	3	3:40	4	3:40	9.30	41:18	4:26	3	3:40	4	3:40
□□□	9.00	40:52	4:32	3	1:48	4	1:48	18.30	1:22:10	4:29	3	5:28	4	5:28
Ziel	0.20	0:52	4:19	2	0:02	4	0:04	18.50	1:23:02	4:29	3	5:30	4	5:30