



14. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Jäger, Maria

□□: SV Frisch-Auf Emsleben
 □□: 554

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:35:22

□□: 11.32 km/h
 □□□□: 5:09 min/km

□□□□□/□□□: 76 (of 173)

□□□□□/□: 71 (of 140)

□□□□□□: 1:06:14

□□□□□: 5(of 18)

□□□□□□□: 1:17:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	47:49	5:08	7	10:13	81	15:19	9.30	47:49	5:08	7	10:13	81	15:19
□□□	9.00	46:39	5:11	5	7:54	64	13:37	18.30	1:34:28	5:09	5	18:07	71	28:56
Ziel	0.20	0:54	4:30	3	0:05	52	0:17	18.50	1:35:22	5:09	5	18:12	71	29:08