



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

Planke, Heike

□□: Ilmenau
 □□: 501

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:43:32

□□: 10.43 km/h
 □□□□: 5:36 min/km

□□□□□/□□□: 117 (of 173)

□□□□□/□: 13 (of 33)

□□□□□□: 1:17:32

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 1:35:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	50:11	5:23	2	4:29	13	12:33	9.30	50:11	5:23	2	4:29	13	12:33	
□□□	9.00	52:15	5:48	2	3:51	12	13:11	18.30	1:42:26	5:35	2	8:20	13	25:44	
Ziel	0.20	1:06	5:30	2	0:08	21	0:18	18.50	1:43:32	5:35	2	8:28	13	26:00	