



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

SCHÄRF, Rita

□□: RSV Arnstadt
 □□: 430

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:47:21

□□: 10.34 km/h
 □□□□: 5:48 min/km

□□□□□/□□□: 132 (of 173)

□□□□□/□: 18 (of 33)

□□□□□□: 1:17:32

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 1:40:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	53:21	5:44	3	4:24	23	15:43	9.30	53:21	5:44	3	4:24	23	15:43	
□□□	9.00	52:57	5:53	3	3:20	16	13:53	18.30	1:46:18	5:48	3	7:17	18	29:36	
Ziel	0.20	1:03	5:15	3	0:04	18	0:15	18.50	1:47:21	5:48	3	7:21	18	29:49	