



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

□□: 10.06 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 | |