



14. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

□□□□

KRAPPEL, Silvia

□□: SKS

□□: 403

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:56:06

□□: 9.30 km/h

□□□□: 6:17 min/km

□□□□□/□□□: 159 (of 173)

□□□□□/□: 28 (of 33)

□□□□□□: 1:17:32

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 1:40:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	9.30	55:55	6:00	4	6:58	27	18:17	9.30	55:55	6:00	4	6:58	27	18:17	
□□□	9.00	58:58	6:33	4	9:21	29	19:54	18.30	1:54:53	6:16	4	15:52	28	38:11	
Ziel	0.20	1:13	6:04	4	0:14	29	0:25	18.50	1:56:06	6:16	4	16:06	28	38:34	