15. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

Flock, Antje

□□: Gebesee
□□: 492

□□: 18.50 km
Lange Strecke

□□□□:
Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:43:44

□□: 10.41 km/h
□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 102 (of 144)
□□□□□/□: 9 (of 26)
□□□□□□: 1:25:01
□□□□□: 4(of 7)
□□□□□□□: 1:29:54

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	51:02	5:29	5	7:18	11	9:24	9.30	51:02	5:29	5	7:18	11	9:24
Runde	9.00	51:50	5:45	4	6:35	10	9:16	18.30	1:42:52	5:37	4	13:53	9	18:40
Ziel	0.20	0:52	4:19	1	-	3	0:03	18.50	1:43:44	5:36	4	13:50	9	18:43