



15. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

Planke, Heike

□□: Ilmenau  
 □□: 490

□□: 18.50 km  
 Lange Strecke

□□□□:  
 Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:46:16

□□: 10.45 km/h  
 □□□□: 5:44 min/km

□□□□□/□□□: 110 (of 144)

□□□□□/□: 14 (of 26)

□□□□□□: 1:25:01

□□□□□: 5(of 7)

□□□□□□□: 1:29:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	50:26	5:25	4	6:42	9	8:48	9.30	50:26	5:25	4	6:42	9	8:48
Runde	9.00	54:45	6:04	5	9:30	15	12:11	18.30	1:45:11	5:44	5	16:12	14	20:59
Ziel	0.20	1:05	5:24	5	0:13	19	0:16	18.50	1:46:16	5:44	5	16:22	14	21:15