15. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

SCHäRF, Rita

□□: RSV Adler Arnstadt
□□: 435

□□: 18.50 km
Lange Strecke

□□□□:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:53:13

□□: 9.54 km/h
□□□□: 6:07 min/km

□□□□□/□□□: 126 (of 144)
□□□□□/□: 17 (of 26)
□□□□□□: 1:25:01

□□□□□: 2(of 3)
□□□□□□□: 1:43:45

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	54:12	5:49	2	3:10	16	12:34	9.30	54:12	5:49	2	3:10	16	12:34
Runde	9.00	57:55	6:26	2	6:04	18	15:21	18.30	1:52:07	6:07	2	9:14	17	27:55
Ziel	0.20	1:06	5:30	2	0:14	20	0:17	18.50	1:53:13	6:07	2	9:28	17	28:12