



15. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

□□□□

NAKONZ, Josephin

□□: Suhl

□□: 421

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Frauen (20-29 Jahre)

□□□: 2:01:39

□□: 9.12 km/h

□□□□: 6:35 min/km

□□□□□/□□□: 133 (of 144)

□□□□□/□: 20 (of 26)

□□□□□□: 1:25:01

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 1:36:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	56:53	6:06	3	9:17	18	15:15	9.30	56:53	6:06	3	9:17	18	15:15
Runde	9.00	1:03:32	7:03	4	15:24	20	20:58	18.30	2:00:25	6:34	4	24:41	20	36:13
Ziel	0.20	1:14	6:10	5	0:20	24	0:25	18.50	2:01:39	6:34	4	25:01	20	36:38