



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Köhler, Kristin

□□: Gebesee

□□: 442

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:44:00

□□: 10.38 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 100 (of 149)

□□□□□/□: 10 (of 27)

□□□□□□: 1:30:11

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 1:44:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	50:28	5:25	1	-	11	6:13	9.30	50:28	5:25	1	-	11	6:13
Runde	9.00	52:33	5:50	1	-	10	8:33	18.30	1:43:01	5:37	1	-	10	13:39
Ziel	0.20	0:59	4:54	1	-	13	0:12	18.50	1:44:00	5:37	1	-	10	13:49