



16. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Stefaniak, Anke

□□: Triathlon Team Senftenberg

□□: 499

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:45:36

□□: 10.51 km/h

□□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 106 (of 149)

□□□□□/□: 11 (of 27)

□□□□□□: 1:30:11

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 1:30:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	52:59	5:41	3	7:37	15	8:44	9.30	52:59	5:41	3	7:37	15	8:44
Runde	9.00	51:42	5:44	3	7:42	9	7:42	18.30	1:44:41	5:43	3	15:19	11	15:19
Ziel	0.20	0:55	4:34	3	0:06	5	0:08	18.50	1:45:36	5:42	3	15:25	11	15:25