



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Hopf, Kristin

□□: Herzog-Georg Nachtlauf Meiningen
 □□: 436

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:49:14

□□: 9.89 km/h
 □□□□: 5:54 min/km

□□□□□/□□□: 115 (of 149)

□□□□□/□: 14 (of 27)

□□□□□□: 1:30:11

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 1:31:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	53:09	5:42	3	8:45	16	8:54	9.30	53:09	5:42	3	8:45	16	8:54
Runde	9.00	55:06	6:07	3	9:19	14	11:06	18.30	1:48:15	5:54	3	18:04	14	18:53
Ziel	0.20	0:59	4:54	3	0:05	13	0:12	18.50	1:49:14	5:54	3	18:08	14	19:03