



16. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Planke, Heike

□□: Ilmenau  
 □□: 529

□□: 18.50 km  
 Lange Strecke

□□□□:  
 Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:51:08

□□: 9.72 km/h  
 □□□□: 6:01 min/km

□□□□□/□□□: 120 (of 149)

□□□□□/□: 16 (of 27)

□□□□□□: 1:30:11

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 1:31:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	51:42	5:33	2	7:27	14	7:27	9.30	51:42	5:33	2	7:27	14	7:27
Runde	9.00	58:15	6:28	2	12:18	21	14:15	18.30	1:49:57	6:00	2	19:45	16	20:35
Ziel	0.20	1:11	5:54	3	0:16	26	0:24	18.50	1:51:08	6:00	2	20:01	16	20:57