



16. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Lenz, Sandra

□□: Schleusingen OT Waldau  
 □□: 556

□□: 18.50 km  
 Lange Strecke

□□□□:  
 Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:54:06

□□: 9.47 km/h  
 □□□□: 6:10 min/km

□□□□□/□□□: 126 (of 149)

□□□□□/□: 19 (of 27)

□□□□□□: 1:30:11

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 1:39:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	55:47	5:59	3	8:15	20	11:32	9.30	55:47	5:59	3	8:15	20	11:32
Runde	9.00	57:22	6:22	3	6:48	18	13:22	18.30	1:53:09	6:10	3	15:03	19	23:47
Ziel	0.20	0:57	4:44	1	-	9	0:10	18.50	1:54:06	6:10	3	15:02	19	23:55