



16. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

□□□□

Jahn, Heide

□□: Ilmenau
 □□: 438

□□: 18.50 km
 Lange Strecke

□□□□:
 Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:04:50

□□: 8.65 km/h
 □□□□: 6:45 min/km

□□□□□/□□□: 145 (of 149)

□□□□□/□: 26 (of 27)

□□□□□□: 1:30:11

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 1:31:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Runde	9.30	1:01:01	6:33	3	16:46	26	16:46	9.30	1:01:01	6:33	3	16:46	26	16:46
Runde	9.00	1:02:47	6:58	3	16:50	24	18:47	18.30	2:03:48	6:45	3	33:36	26	34:26
Ziel	0.20	1:02	5:10	2	0:07	21	0:15	18.50	2:04:50	6:44	3	33:43	26	34:39