



18. Ilmenauer Osterlauf

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Lösch, Christiane

□□: USV Jena

□□: 355

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-34)

□□□: 1:28:06

□□: 12.60 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 116)

□□□□□/□: 3 (of 22)

□□□□□□: 1:14:48

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 1:14:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	42:31	4:34	2	5:10	2	5:10	9.30	42:31	4:34	2	5:10	2	5:10	
Runde	9.00	44:45	4:58	2	7:59	3	7:59	18.30	1:27:16	4:46	2	13:09	3	13:09	
Ziel	0.20	0:50	4:10	2	0:09	2	0:09	18.50	1:28:06	4:45	2	13:18	3	13:18	