



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Bastian, Gabi

□□□: 1:33:08

□□: 255

□□: 11.60 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 52 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 4 (of 22)

□□□□□□: 1:14:48

□□□□:

□□□□□: 1(of 4)

Seniorinnen W55 (55-59)

□□□□□□□: 1:33:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	45:59	4:56	1	-	4	8:38	9.30	45:59	4:56	1	-	4	8:38	
Runde	9.00	46:14	5:08	1	-	4	9:28	18.30	1:32:13	5:02	1	-	4	18:06	
Ziel	0.20	0:55	4:34	2	0:04	8	0:14	18.50	1:33:08	5:02	1	-	4	18:20	