



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Fischer, Bärbel

□□□: 1:34:30

□□: 264

□□: 11.43 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 54 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 5 (of 22)

□□□□□□: 1:14:48

□□□□:

□□□□□: 2(of 4)

Seniorinnen W55 (55-59)

□□□□□□□: 1:33:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	46:15	4:58	2	0:16	5	8:54	9.30	46:15	4:58	2	0:16	5	8:54
Runde	9.00	47:24	5:15	2	1:10	6	10:38	18.30	1:33:39	5:07	2	1:26	5	19:32
Ziel	0.20	0:51	4:15	1	-	3	0:10	18.50	1:34:30	5:06	2	1:22	5	19:42