



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Heß, Katharina

□□□: 1:39:21

□□: 278

□□: 10.87 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 62 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 8 (of 22)

□□□□□□: 1:14:48

□□□□:

□□□□□: 3(of 3)

Seniorinnen W45 (45-49)

□□□□□□□: 1:26:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	48:33	5:13	3	5:15	8	11:12	9.30	48:33	5:13	3	5:15	8	11:12	
Runde	9.00	49:49	5:32	3	7:03	8	13:03	18.30	1:38:22	5:22	3	12:18	8	24:15	
Ziel	0.20	0:59	4:54	3	0:06	13	0:18	18.50	1:39:21	5:22	3	12:24	8	24:33	