



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Maleße, Sandra

□□□: 1:41:53

□□: 300

□□: 10.60 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 69 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 9 (of 22)

□□□□□□: 1:14:48

□□□□:

□□□□□: 2(of 3)

Seniorinnen W40 (40-44)

□□□□□□□: 1:35:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	50:21	5:24	2	2:58	9	13:00	9.30	50:21	5:24	2	2:58	9	13:00
Runde	9.00	50:38	5:37	2	3:31	9	13:52	18.30	1:40:59	5:31	2	6:29	9	26:52
Ziel	0.20	0:54	4:30	1	-	5	0:13	18.50	1:41:53	5:30	2	6:27	9	27:05