



18. Ilmenauer Osterlauf
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

□□□□

Planke, Heike

□□□: 1:54:38

□□: 303

□□: 9.68 km/h

□□□□: 6:12 min/km

□□: 18.50 km

□□□□□/□□□: 100 (of 116)

Lange Strecke

□□□□□/□: 19 (of 22)

□□□□□□: 1:14:48

□□□□:

□□□□□: 4(of 4)

Seniorinnen W55 (55-59)

□□□□□□□: 1:33:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	9.30	55:14	5:56	4	9:15	18	17:53	9.30	55:14	5:56	4	9:15	18	17:53	
Runde	9.00	58:23	6:29	4	12:09	17	21:37	18.30	1:53:37	6:12	4	21:24	19	39:30	
Ziel	0.20	1:01	5:04	4	0:10	17	0:20	18.50	1:54:38	6:11	4	21:30	19	39:50	