



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Steenfatt, Doris

□□: Altenau

□□: 142

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

□□□: 43:37

□□: 11.00 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□□: 31 (of 121)

□□□□□□/□: 6 (of 54)

□□□□□□: 38:09

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 43:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	21:01	5:15	1	-	7	2:33	4.00	21:01	5:15	1	-	7	2:33
Ilseburg/Markt	4.70	22:36	4:48	1	-	7	2:55	8.70	43:37	5:00	1	-	6	5:28