



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Krämer, Sina

□□: Gifhorn

□□: 327

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Frauen (20-29 Jahre)

□□□: 45:17

□□: 11.53 km/h

□□□□: 5:12 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 121)

□□□□□/□: 13 (of 54)

□□□□□□: 38:09

□□□□□: 4(of 12)

□□□□□□□: 44:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:13	5:33	4	2:29	14	3:45	4.00	22:13	5:33	4	2:29	14	3:45
Ilsenburg/Markt	4.70	23:04	4:54	3	0:14	12	3:23	8.70	45:17	5:12	4	0:37	13	7:08