



40. Oster-Ilsetalllauf
Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Kolde, Katharina

□□: Ilsenburg

□□: 250

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 46:15

□□: 11.29 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 50 (of 121)

□□□□□/□: 15 (of 54)

□□□□□□: 38:09

□□□□□: 2(of 9)

□□□□□□□: 38:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:07	5:31	2	3:39	13	3:39	4.00	22:07	5:31	2	3:39	13	3:39
Ilsenburg/Markt	4.70	24:08	5:08	2	4:27	15	4:27	8.70	46:15	5:18	2	8:06	15	8:06