



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Suisuwan, Jaruwan

□□: Ilsenburg

□□: 317

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Frauen (20-29 Jahre)

□□□: 49:28

□□: 9.70 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 69 (of 121)

□□□□□/□: 24 (of 54)

□□□□□□: 38:09

□□□□□: 9(of 12)

□□□□□□□: 44:40

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Abzweig Tännental | 4.00 | 24:02 | 6:00 | 8 | 4:18 | 21 | 5:34 | 4.00 | 24:02 | 6:00 | 8 | 4:18 | 21 | 5:34 |
| Ilsenburg/Markt | 4.70 | 25:26 | 5:24 | 9 | 2:36 | 24 | 5:45 | 8.70 | 49:28 | 5:41 | 9 | 4:48 | 24 | 11:19 |