



40. Oster-Ilsetalllauf  
Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Henselmann, Silvia

□□: TuS Eintracht Bielefeld

□□: 232

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 51:58

□□: 10.04 km/h

□□□□: 5:58 min/km

□□□□□/□□□: 86 (of 121)

□□□□□/□: 31 (of 54)

□□□□□□: 38:09

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 43:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	25:48	6:27	3	4:41	33	7:20	4.00	25:48	6:27	3	4:41	33	7:20
Ilsenburg/Markt	4.70	26:10	5:34	3	3:34	30	6:29	8.70	51:58	5:58	3	8:15	31	13:49