



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Langer, Constanze

□□: Wernigerode

□□: 258

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 56:42

□□: 9.21 km/h

□□□□: 6:31 min/km

□□□□□/□□□: 100 (of 121)

□□□□□/□: 38 (of 54)

□□□□□□: 38:09

□□□□□: 10(of 12)

□□□□□□□: 40:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	27:10	6:47	10	7:34	37	8:42	4.00	27:10	6:47	10	7:34	37	8:42
Ilsenburg/Markt	4.70	29:32	6:17	10	8:15	39	9:51	8.70	56:42	6:31	10	15:49	38	18:33