



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Waite, Helga

□□: Abbenrode

□□: 306

□□: 8.70 km

8,7 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W65 (65-69 Jahre)

□□□: 59:25

□□: 8.08 km/h

□□□□: 6:50 min/km

□□□□□/□□□: 106 (of 121)

□□□□□/□: 42 (of 54)

□□□□□□: 38:09

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 55:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	28:19	7:04	2	1:00	40	9:51	4.00	28:19	7:04	2	1:00	40	9:51
Ilsenburg/Markt	4.70	31:06	6:37	2	2:36	42	11:25	8.70	59:25	6:49	2	3:36	42	21:16