



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Walte, 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 |