



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

**Seel, Jana**

□□: LAV 07 Bad Harzburg

□□: 119

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:15:36

□□: 12.70 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 135)

□□□□□/□: 1 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 1:15:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännatal	4.00	18:27	4:36	1	-	1	-	4.00	18:27	4:36	1	-	1	-
Plessenburg	3.00	21:04	7:01	1	-	1	-	7.00	39:31	5:38	1	-	1	-
Abzweig rote Brü	3.00	14:52	4:57	1	-	1	-	10.00	54:23	5:26	1	-	1	-
Ilseburg/Markt	6.50	21:13	3:15	1	-	1	-	16.50	1:15:36	4:34	1	-	1	-