



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Ritter, Elisa

□□: Halle

□□: 100

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:22:32

□□: 11.63 km/h

□□□□: 5:00 min/km

□□□□□/□□□: 36 (of 135)

□□□□□/□: 2 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 1:15:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	20:39	5:09	2	2:12	2	2:12	4.00	20:39	5:09	2	2:12	2	2:12
Plessenburg	3.00	22:12	7:23	2	1:08	2	1:08	7.00	42:51	6:07	2	3:20	2	3:20
Abzweig rote Brü	3.00	16:33	5:30	2	1:41	3	1:41	10.00	59:24	5:56	2	5:01	2	5:01
Ilsenburg/Markt	6.50	23:08	3:33	2	1:55	2	1:55	16.50	1:22:32	5:00	2	6:56	2	6:56