



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Herbst, Simone

□□: SV Lok Blankenburg 1949 e.V.

□□: 54

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:27:49

□□: 11.27 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 51 (of 135)

□□□□□/□: 4 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 1:24:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:14	5:18	2	0:33	4	2:47	4.00	21:14	5:18	2	0:33	4	2:47
Plessenburg	3.00	24:05	8:01	2	0:55	4	3:01	7.00	45:19	6:28	2	1:28	4	5:48
Abzweig rote Brü	3.00	17:32	5:50	2	1:06	4	2:40	10.00	1:02:51	6:17	2	2:34	4	8:28
Ilsenburg/Markt	6.50	24:58	3:50	2	1:08	7	3:45	16.50	1:27:49	5:19	2	3:42	4	12:13