



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Pohl, Nadine

□□: Huy-Läuferinnen

□□: 92

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:28:52

□□: 10.80 km/h

□□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 54 (of 135)

□□□□□/□: 5 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 1(of 6)

□□□□□□□: 1:28:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:10	5:32	1	-	6	3:43	4.00	22:10	5:32	1	-	6	3:43
Plessenburg	3.00	24:15	8:05	1	-	5	3:11	7.00	46:25	6:37	1	-	5	6:54
Abzweig rote Brü	3.00	17:43	5:54	1	-	5	2:51	10.00	1:04:08	6:24	1	-	5	9:45
Ilsenburg/Markt	6.50	24:44	3:48	1	-	5	3:31	16.50	1:28:52	5:23	1	-	5	13:16