



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Roeßler, Ines

□□: Erdinger Team Active

□□: 1

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:29:30

□□: 11.06 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 57 (of 135)

□□□□□/□: 6 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 1(of 5)

□□□□□□□: 1:29:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	21:59	5:29	1	-	5	3:32	4.00	21:59	5:29	1	-	5	3:32
Plessenburg	3.00	24:43	8:14	1	-	6	3:39	7.00	46:42	6:40	1	-	6	7:11
Abzweig rote Brü	3.00	17:45	5:55	1	-	7	2:53	10.00	1:04:27	6:26	1	-	6	10:04
Ilsenburg/Markt	6.50	25:03	3:51	1	-	8	3:50	16.50	1:29:30	5:25	1	-	6	13:54