



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Müller, Malou

□□: Bad Harzburg

□□: 85

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Frauen (20-29 Jahre)

□□□: 1:30:53

□□: 10.56 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 62 (of 135)

□□□□□/□: 7 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 1(of 5)

□□□□□□□: 1:30:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:22	5:35	1	-	8	3:55	4.00	22:22	5:35	1	-	8	3:55	
Plessenburg	3.00	25:37	8:32	1	-	9	4:33	7.00	47:59	6:51	1	-	7	8:28	
Abzweig rote Brü	3.00	17:43	5:54	1	-	5	2:51	10.00	1:05:42	6:34	1	-	7	11:19	
Ilseburg/Markt	6.50	25:11	3:52	2	0:26	9	3:58	16.50	1:30:53	5:30	1	-	7	15:17	