



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Weick, Anja

□□: FH Runners Berlin

□□: 135

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:31:36

□□: 10.81 km/h

□□□□: 5:33 min/km

□□□□□/□□□: 65 (of 135)

□□□□□/□: 8 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 1:15:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	23:26	5:51	3	4:59	14	4:59	4.00	23:26	5:51	3	4:59	14	4:59
Plessenburg	3.00	25:27	8:28	3	4:23	7	4:23	7.00	48:53	6:59	3	9:22	10	9:22
Abzweig rote Brü	3.00	18:00	6:00	3	3:08	9	3:08	10.00	1:06:53	6:41	3	12:30	9	12:30
Ilseburg/Markt	6.50	24:43	3:48	3	3:30	4	3:30	16.50	1:31:36	5:33	3	16:00	8	16:00