



40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Geist, Kirsten

□□: Gaensefurther Sportbewegung

□□: 46

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:31:55

□□: 10.77 km/h

□□□□: 5:34 min/km

□□□□□/□□□: 67 (of 135)

□□□□□/□: 9 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 1:29:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:38	5:39	2	0:39	9	4:11	4.00	22:38	5:39	2	0:39	9	4:11
Plessenburg	3.00	25:27	8:28	2	0:44	7	4:23	7.00	48:05	6:52	2	1:23	8	8:34
Abzweig rote Brü	3.00	18:05	6:01	2	0:20	10	3:13	10.00	1:06:10	6:37	2	1:43	8	11:47
Ilsenburg/Markt	6.50	25:45	3:57	2	0:42	12	4:32	16.50	1:31:55	5:34	2	2:25	9	16:19