



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilsenburg / 08.04.2023

□□□□

Otte, Paulina

□□: paulina.bracio

□□: 89

□□: 16.50 km

16,5 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:32:24

□□: 10.71 km/h

□□□□: 5:36 min/km

□□□□□/□□□□: 72 (of 135)

□□□□□/□: 10 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 1(of 6)

□□□□□□□: 1:32:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	22:19	5:34	1	-	7	3:52	4.00	22:19	5:34	1	-	7	3:52
Plessenburg	3.00	26:22	8:47	2	0:09	14	5:18	7.00	48:41	6:57	1	-	9	9:10
Abzweig rote Brü	3.00	18:17	6:05	1	-	12	3:25	10.00	1:06:58	6:41	1	-	10	12:35
Ilsenburg/Markt	6.50	25:26	3:54	1	-	10	4:13	16.50	1:32:24	5:36	1	-	10	16:48