



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

□□□□

Dickehut, Nancy

□□: Brockenlaufverein  
 □□: 20

□□: 16.50 km  
 16,5 km - Lauf

□□□□:  
 Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:32:54

□□: 10.66 km/h  
 □□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 73 (of 135)

□□□□□/□: 11 (of 33)

□□□□□□: 1:15:36

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 1:32:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	23:02	5:45	2	0:14	12	4:35	4.00	23:02	5:45	2	0:14	12	4:35
Plessenburg	3.00	25:57	8:39	1	-	10	4:53	7.00	48:59	6:59	1	-	12	9:28
Abzweig rote Brü	3.00	18:13	6:04	1	-	11	3:21	10.00	1:07:12	6:43	1	-	11	12:49
Ilseburg/Markt	6.50	25:42	3:57	1	-	11	4:29	16.50	1:32:54	5:37	1	-	11	17:18